

# 2016

Taekyon Stein

Auteur: Piet Wolffs



## Taekwondo termen

**t.b.v. Dan-examens**

## ***Voorwoord:***

**De termen en benamingen van de technieken omvatten de theoretische kennis die is vereist op het examen voor 1e dan.**

**De technieken die aan bod komen worden niet uitvoerig behandeld; daarvoor zijn de trainingen.**

**Er wordt meestal ook geen letterlijke vertaling van het Koreaans gegeven.**

**Er is geprobeerd om de betekenis van de termen en benamingen zo correct mogelijk weer te geven.**

**De schrijfwijze van het Koreaans volgt zo veel mogelijk de Engelse schrijfwijze, aangezien deze de officiële transcriptie van de Koreaanse karakters zeer benadert.**

**De klemtoon in het Koreaans is aangegeven door middel van hoofdletters.**

**Achter een term of benaming is tussen haakjes in fonetisch schrift weergegeven hoe het Koreaans dient te worden uitgesproken ofschoon hierover meningsverschillen bestaan.**

**Over het algemeen geldt de onderstaande uitspraak:**

**ae : als de è in het Franse mère (è)**

**i : als de ie in het Nederlandse kies (ie)**

**o : als de o in het Nederlandse sok (ò) of als de oo in mooi (oo)**

**oo : als de oe in het Nederlandse boek (oe)**

**eo : zweeft tussen de (ò) en de e in het Nederlandse de (o)**

**eu : zweeft tussen de (oe) en de uu in het Nederlandse muur (ôe)**

**g : als de g in het Engelse good (k)**

**y** : als de j in het Nederlandse jongen (j)

**j** : als de j in het Engelse joy (dzj)

**ch** : als de ch in het Engelse champion (tsj)

**u** : als de oe in het Nederlandse boek (oe)

**Voor het overige geldt de gewone Nederlandse uitspraak.**

---

## **Algemeen**

**Taekwondo (tèKWONdo)** = de manier van het trappen en de vuist. (tae = trappen, kwon = vuist, do = manier, weg)

**Taekyon (tèKYon)** = de oude benaming voor taekwondo.

**Dobok (DOObòk)** = taekwondo-pak

**Ti (tie)** = band

**Doojang (DOOjang)** = trainingsruimte, club- of schoolgebouw.

**Geup (kôep)** = letterlijk jongen; de benaming van de 10 graden tot 1e dan.

**Dan (dan)** = letterlijk man; de benaming van de 9 graden van de zwarte band.

**Charyeot (tsjaRJOT)** = commando; in de houding staan! (moa seogi)

**Gyeong-rye (kjong-rjee)** = commando: groeten!

**Junbi (dzjoenBIE)** = commando: klaar staan! (bij het sparren betekent dit de gevechtshouding aannemen; bij het traditionele taekwondo meestal narhani seogi)

**geuman (kôeMAN)** = commando: stop! (na een stijloefening of he sparren)

**Si-jak (sie-DZJAK)** = commando: start! (voor een stijloefening of sparren)

**Tiro-tora (tieROO-tooRA)** = commando: draaien, keren.

**Kiap (kieJAP)** = benaming voor de kreet bij krachtconcentratie.

**Poomse (poemSEE)** = stijloefening.

**Saju (saaJOE)** = oefening in de vorm van een kruis.

**Gye-sok (kjee-SÒK)** = commando: doorgaan! (na een onderbreking tijdens het sparren)

**gallyeo (kallJO)** = commando: stop!

**Hogo (HOOkoo)** = lichaamsbeschermer.

**Hong (hòng)** = rood (deelnemer in de rode hogo)

**Chong (tsjong)** = blauw (deelnemer in de blauwe hogo)

**Seung (sôeng)** = winnaar.

**Gyeong-go Hana (KJONG-koo haNAA)** = officiële waarschuwing.

**Gam-jeon Hana (KAM-dzjom haNAA)** = officiële bestraffing (= 1 minpunt)

**Jui Hana (DZJOEie haNAA)** = officieuze waarschuwing (= geen minpunt)

**He jeon (heeDZJON)** = gevechtsronde (bv. il he jeon = 1e gevechtsronde)

**Ilbo taeryon (IELboo tèRJON)** = 1-stapsparring.

**Ibo taeryon (IEboo tèRJON)** = 2-stapsparring.

**Sambo taeryon (SAMboo tèRJON)** = 3-stapsparring.

**Chokki taeryon (TSJOKkie tèRJON)** = non-contact sparren met alléén voet- en beentechnieken.

**Ban-chayu Taeryon (ban-tsjaaJOE tèRJONemi)**=vrij sparren

**Chayu Taeryon (tsjaaJOE tèRJON) = vrij sparren**

**Gyeo-Rugi (kjo-ROEkie) = vrij sparren (idem als Chayu Taeryon)**

**Gye Pa (kjeePA) = breekttest.**

**Hosinsul (HOOsiensoel) = zelfverdediging ( -stechnieken)**

---

## **Telwoorden**

Koreaans:

Chinees:

Hana (haNAA)	1	il (iel)	1
Tul (toel)	2	i (ie)	2
Set (set)	3	sam (sam)	3
Net (net)	4	sa (saa)	4
Tasot (taSÒT)	5	o (ò)	5
Yasot (jòSÒT)	6	yuk (joek)	6
Ilgop (ielKÒP)	7	chil (tsjiel)	7
Yodol (jòoDÒL)	8	pal (pal)	8
Ahop (aHÒP)	9	ku (koe)	9

Rangtelwoorden worden in het Chinees aangegeven m.b.v. de toevoeging Jang achter het telwoord, bv. il jang = eerste.

---

## **Lichaamsdelen**

**Mom (mòm)** = lichaam

**Eolgool (olKOEL)** = gedeelte v. h. lichaam boven de sleutelbeenderen.

**Momtung (mòmTÒNG)** = gedeelte v.h. lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot aan de navel.

**Area (aRÈ)** = gedeelte van het lichaam beneden de navel.

**Mori (MOOrie)** = hoofd

**Teok (tok)** = kaak, kin.

**Mok (mòk)** = hals, nek.

**Deung (dôeng)** = rug.

**Myeonge (MJONkee)** = borst, solaris plexus.

**Pal (pal)** = arm

**Palkoop (palKOEP)** = elleboog

**Palmok (palMOK)** = onderarm

**An palmok (AN palMOK)** = binnenkant onderarm (duimzijde)

**Bakat palmok (BAkat palMOK)** = buitenkant onderarm (pinkzijde)

**Sonmok (sònMOK)** = pols

**Joomeok (dzjoeMOK)** = vuist

**Ap- Joomeok (AP-dzjoeMOK)** = voorkant vuist

**Me-Joomeok (MEE-dzjoeMOK)** = hamervuist, d.i. zijkant vuist (pinkzijde)

**Deung-Joomeok (DOENG- dzjoeMOK)** = bovenkant vuist (handrugzijde)

**Pyon-Joomeok (PJON- dzjoeMOK)** = vlakke vuist (slecht 2 van de 3 vingerkootjes zijn opgerold)

**Bam-Joomeok (BAM- dzjoeMOK)** = knokkelvuist, d.i. een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren is geschoven.

**Son (sòn)** = hand

**Pyon-Son (PJON-SON)** = open hand

**Sonnal (SONnal)** = meshand (pinkzijde)

**Sonnal-Deung (SONnal-DOENG)** = binnenmeshand (duimzijde)

**Sondeung (sònDOENG)** = handrug

**Sonbadak (sònBAdak)** = de binnenzijde van de gestrekte aaneengesloten vingers.

**Ageum-son (aaKOEM-SON)** = tijgerbek (of booghand).

**Kaljaebi (kaldzjèBIE)** = idem als Ageum-son.

**Sonkoet (sònKOET)** = vingers

**Pyonsonkeut (PJONsonkôet)** = speerhand

**Gawisonkeut (Kawisonkôet)** = speerhand gevormd door alléén wijs- en middelvinger  
(Gawi = schaar)

**Batangson (batangSON)** = achterhandpalm

**Darie (DAArie)** = been

**Mooreup (mooROEP)** = knie

**Bal (bal)** = voet

**Balmok (balMOK)** = enkel

**Balnal (BALnal)** = mesvoet (kleine teenzijde)

**Balnal-Deung (BALnal-DOENG)** = binnenmesvoet (grote teenzijde)

**Baldeung (balDOENG)** = wreef

**Apchook (apTSJOEK)** = bal van de voet

**Dwichook (dwieTSJOEK)** = onderkant hiel

**Dwikumchi (dwieKOEMtsjie)** = achterzijde van de hiel (Achillespees)

**Balkeut (balKOET)** = tenen

**Balbadak (balBAdak)** = voetzool

**Koobi (KOEbi)** = gewricht

---

### **Richtingen E.D.**

**Oen (WEN)** = links

**Oreun (òROEN)** = rechts

**Ap (ap)** = voorwaarts

**Dwit (dwiet)** = achterwaarts



**Yeop (jop)** = zijwaarts

**Naeryo (Nèrjoo)** = neerwaarts

**Ollyeo (Olljo)** = opwaarts

**An (an)** = binnenwaarts (ten opzichte van jezelf)

**Bakat (Bakat)** = buitenwaarts (ten opzichte van jezelf)

**Seweo (seeWO)** = verticaal

**Eopeun (oPOEN)** = horizontaal (d.w.z. handpalm naar beneden)

**Jeochyo (dzjoTSJOO)** omgekeerd (d.w.z. handpalm naar boven)

**Dangyo (danKJOO)** = omgekeerd opwaarts

**Bandae (banDÈ)** = tegengesteld gericht (ten opzichte van het achterste been)

**Baro (baaROO)** = gelijkgericht (ten opzichte van het achterste been)

**Nooleo (noeLO)** = drukkend, duwend

**Dollyeo (DOLLjo)** = cirkelend, draaiend

**Momdollyeo (momDOLLjo)** = met draaiing via de rug om de lichaamsas

**Twieo (twieO)** = vliegend, gesprongen voettechniek

---

**Segio= standen**

**Ap Koobi Seogi (AP KOEBi SOKie)** = lange stand (voorwaarts leunende stand)

**Dwit Koobi Seogi (DWIET KOEBi SOKie)** = korte stand (achterwaarts leunende stand)

**Moa Seogi (mooAA SOKie)** = gesloten stand

**Narhani Seogi (naaRAAnie SOKie)** = parallelstand

**Joochoom seogi (dzjoeTSJOEM SOKie)** = paardrijdersstand

**Ap-Joochoom Seogi (AP-dzjoeTJOEM SOKie)** = paardrijdersstand waarbij voeten 45 graden naar links of rechts zijn gedraaid.

**Ap Seogi (AP SOKie)** = loopstand

**Haktari Seogi (hakTAARie SOKie)** = kraanvogelstand

**Koa Seogi (kooAA SOKie)** = kruisstand

**Mikeurembal (miekôeREMBal)** = snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten

**Pyonhi Seogi (PJONie SOKie)** = open stand, d.i. Naranhi Seogi waarbij de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid (Oen Pyonhi Seogi = Pyonhi Seogi waarbij de rechtervoet i.p.v. 45 graden, 90 graden is gedraaid.

**Mo-Joochoom Seogi (MOO-dzjoeTSJOEM SOKie)** = paardrijdersstand waarbij één voett.o.v. de andere 1 voetlengte naar voren is geplaatst.

**Modeumbal (mooDOEMBal)** = tamelijk langzame houdingsverandering waarbij beide voeten naast elkaar (Moa Seogi) worden geplaatst.

**Beom Seogi (BOM SOKie)** = tijgerstand

N.B.1: Een bepaalde stand wordt rechtsgericht (Oreun) of linksgericht (Oen) genoemd naar gelang het voor die betreffende stand belangrijkste been het rechter- dan wel het linkerbeen is.

Als belangrijkste been wordt beschouwd:

- Het voorste been bij Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Moo-Joochoom Seogi
- Het achterste been bij Dwit Koobi Seogi, Pyonhi Seogi en Beom Seogi
- Het standbeen bij Haktari Seogi en Koa Seogi

Bijvoorbeeld: staat men in Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Dwit Koobi Seogi met het rechterbeen voor, dan is het **Oreun** Ap Koobi Seogi, **Oreun** Ap Seogi, maar **Oen** Dwit Koobi Seogi!

N.B.2: Met betrekking tot Koa Seogi geldt verder nog:

- Ap Koa Seogi = kruising voor het standbeen
- Dwit Koa Seogi = kruising achter het standbeen

---

## De technieken

Bij het benoemen van een bepaalde techniek hanteert men in het Koreaans min of meer een vaste volgorde van aanduidingen.

Allereerst wordt aangegeven in welke stand de techniek dient te worden uitgevoerd, voorafgegaan door de bepaling rechts- of linksgericht.

Vervolgens wordt de hand- of voettechniek omschreven en wel als volgt:

1. rechter- of linkerhand c.q. rechter- of linkervoet;
2. het lichaamsdeel waarmee wordt aangevallen c.q. verdedigd;
3. het lichaamsdeel dat wordt aangevallen c.q. verdedigd;
4. de richting van de aanval c.q. verdediging
5. de vorm van de aanval (stoot, slag, trap, enz.) c.q. verdediging.

Bijvoorbeeld:

Een binnenwaartse slag met de rechter meshand naar de hals vanuit een rechtsgerichte lange stand wordt als volgt aangegeven:

Oreun Ap Koobi Seogi    Oreun    Han Sonnal    Mok    An    Chigi

Stand                    a                    b                    c                    d                    e

(Het woord Han = één, geeft aan dat slechts één hand een meshand is, de andere hand bevindt zich als vuist bij de heup)

Nu komt het vaak voor dat niet alle punten a t/m e worden opgesomd.

Dit is het geval wanneer een techniek ook zonder een van deze punten te begrijpen is. Er wrdt dan volstaan met een verkorte benaming; deze is in de hierna volgende lijst aangegeven als vetgedrukt.

---

## **JIREUGI = STOOTECHNIEKEN**

Onder **Jureugi (dzjierôeKIE)** worden de stoottechnieken verstaan waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten.

Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: **Ap-joomeok, Pyon-joomeok** en **Bam-joomeok**.

Wat betreft de richting van de stoot kan onderscheid worden gemaakt tussen:

**Bandae Jireugi** = voorwaarts tegengestelde (t.o.v. het achterste been) stoot.

**Baro jireugi** = voorwaarts gelijkgerichte (t.o.v. het achterste been) stoot.

**Yeop jireugi** = zijwaartse stoot.

**Dollyeo jireugi** = cirkelende stoot. (in de eidpositie is de arm 90 graden gebogen)

**Dwit jireugi** = achterwaartse stoot. (over de schouder)

**Nearyo jireugi** = neerwaartse stoot. (b.v. naar gevallen tegenstander)

**Dangyo Jireugi** = opwaartse stoot met Jeochyo joomeok.

N.B.: Bij voorwaartse vuiststoten wordt i.p.v. Oen en Oreun (linker en rechter vuiststoot) De aanduidingen Bandae en Baro gebruikt.

Vervolgens wordt er nog onderscheid gemaakt in de houding van de vuist:

**Seweo Jireugi** = verticale vuist.

**Jeochyo Jireugi** = omgekeerde vuist. (handrug naar beneden)

**Eopeun jireugi** = horizontale vuist. (handrug naar boven)

N.B.: Wanneer wordt gestoten met Ap-joomeok laat men de aanduiding Ap-joomeok achterwege. Ook de aanduiding Eopeun laat men vervallen.

Voorbeelden:

**Momtong Badae jireugi** = voorwaartse tegengestelde vuiststoot met Eopeun Ap-joomeok naar de plexus solaris.

**Momtong Baro Jireugi** = idem, maar dan gelijkgericht.

**Eolgoo Badae Jireugi** = voorwaartse tegengestelde vuiststoot met Eopeun Ap-joomeok naar het hoofd.

**Eolgool Baro Jireugi** = idem, maar dan gelijkgericht.

**Dangyo Teok Jireugi** = uppercut met omgekeerde vuist naar de kin.

**Doo Joomeok Jeochyo Jireugi** = twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok.

---

## CHIREUGI = STEEKTECHNIEKEN

Onder **chireugi** (**tsjierôeKIE**) worden de technieken verstaan waarbij wordt aangevallen met de vingers.

Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: **Pyonsonkeut** en **Gawisonkeut**.

Er wordt allen onderscheid gemaakt in de houding van de hand:

**Seweo Chireugi** = verticale steek. (meestal naar de solaris plexus)

**Jeochyo Chireugi** = omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht naar het onderlichaam)

**Eopeun Chireugi** = horizontale steek. (handpalm naar beneden en bijna uitsluitend gericht naar de luchtwegen)

Voorbeelden:

**Pyonsonkeut Seweo Chireugi** = steek met de verticale speerhand.

**Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi** = steek met de omgekeerde speerhand.

---

## **CHIGI = SLAGTECHNIEKEN**

Onder **Chigi (TSJIEkie)** worden de aanvalstechnieken verstaan waarbij moet worden uitgehaald om te slaan.

Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: **Sonnal, Sonnal-Deung, Sondeung, Me-joomeok, Deung-Joomeok, Batangson, Palkoop** en **Mooreup**.

Men maakt wat betreft de richting onderscheid tussen:

**Ap Chigi** = voorwaartse slag.

**An Chigi** = binnenwaartse slag.

**Bakat Chigi** = buitenwaartse slag.

**Nearyo Chigi** = neerwaartse slag.

Voorbeelden:

**Han Sonnal Mok An Chigi** = binnenwaartse slag met enkele meshand naar hals of nek.

**Han Sonnal Bakat Chigi** = buitenwaartse slag met enkele meshand.

**Me-Joomeok Bakat Chigi** = buitenwaartse slag met de hamervuist.

**Batangson Teok Chigi** = slag met de achterhandpalm naar de kin.

**Jibipoom Mok Chigi** = dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eolgool Makki en Sonnal Mok An Chigi. (uitspraak: DZJIEbiepoem)

**Jibipoom Teok Chigi** = dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eolgool Makki en Batangson Teok Chigi.

**Deung-Joomeok Eolgool Ap Chigi** = voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd.(zgn. zweepslag)

**Geodeuro Deung-Joomeok Eolgool Ap Chigi** = ondersteunde voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd.

N.B.: **Geodeuro (koDÔEeroo)** = ondersteunend, d.w.z. dat de aanvallende c.q. verdedigende hand of arm door de andere wordt ondersteund doordat deze gedeeltelijk de beweging volgt.

**Me-Joomeok Nearyo Chigi** = neerwaartse slag met de hamervuist.

Een apart hoofdstuk vormen de slagen die uitgedeeld worden met de elleboog. Hierin zijn nl. méér richtingen te onderscheiden.:

**Ap Chigi** = voorwaartse slag (ook wel **Dollyeo Chigi** = draaiende slag genoemd, m.n. indien gericht naar het hoofd.

**Ollyeo Chigi** = opwaartse slag. (naar de kin)

**Yeop Chigi** = zijwaartse slag.

**Dwit Chigi** = achterwaartse slag.

**Naeryo Chigi** = neerwaartse slag.

N.B.: Wordt bij het toebrengen van een slag of andere techniek de tegenstandervastgepakt, dan komt bij de aanduiding van de techniek de toevoeging:Pyojeok (pjòDZJOK) = doel!!

Voorbeelden:

**Palkoop Pyojeok Ap Chigi** = voorwaartse slag met de elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt.

**Palkoop Yeop Chigi** = zijwaartse elleboogslag.

**Palkoop Dwit Chigi** = achterwaartse elleboogslag.

Een aanval met de knie kent twee uitvoeringen:

**Mooreup Chigi** = kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt.

**Mooreup Chagi** = kniestoot zonder de tegenstander vast te grijpen.

N.B.: Let dus op het verschil tussen Mooreup Chigi en Mooreup Chagi!

Hoewel men het zou verwachten, wordt aan Mooreup Chigi niet de term Pyojeok toegevoegd!

---

## **MAKKI = VERDEDIGINGEN**

Verdedigingen worden uitgevoerd volgens twee principes:

1. de meeste verdedigingen zijn erop gericht de aanval van richting te doen veranderen.
2. enkele hebben tot doel de aanval te stoppen resp. de snelheid dusdanig te verminderen dat deze geen uitwerking meer heeft.

Verdedigingen uitgevoerd met hand-/armtechnieken worden Makki genoemd, voetverdedigingen hebben aparte benamingen.

Hand-/armverdedigingen kunnen o.m. worden uitgevoerd met: An Palmok, Bakat Palmok, Sonnal en Batangson.

Qua richting wordt onderscheid gemaakt tussen:



**An Makki** = binnenwaartse verdediging.

**Bakat Makki** = buitenwaartse verdediging.

**Yeop Makki** = zijwaartse verdediging. Deze kan worden uitgevoerd als An Makki of als Bakat Makki.

Voorbeelden:

**Bakat Palmok Arae Bakat Makki** = buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met buitenkant onderarm. Omdat dit een standaard verdediging is, wordt zij over het algemeen aangeduid met Arae Makki met weglating van Bakat Palmok Bakat.

**Sonnal Momtong Yeop Bakat Makki** = zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met meshand.(meestal wordt Yeop Bakat weggelaten)

**Bakat Palmok Momtong An Makki** = binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met buitenkant onderarm.

**Bakat Palmok Momtong Yeop An Makki** = zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met buitenkant onderarm.

**Bakat Palmok Eolgool Makki** = opwaartse verdediging van het hoofd met buitenkant onderarm (evenals Arae Makki een standaard verdediging)

**Sonnal Arae Yeop Bakat Makki** = zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met meshand.

**Geodeuro Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki** = ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met buitenkant onderarm.

**Geodeuro An Palmok Momtong Yeop Bakat Makki** = ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.

**An Palmok Momtong Yeop Bakat Makki** = zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h.middenlichaam met binnenkant onderarm.

**Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki** = zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met buitenkant onderarm.

**An Palmok Momtong Bakat Makki** = buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.

**Geodeuro An Palmok Momtong Bakat Makki** = ondersteunde buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.

**Han Sonnal Momtong Yeop An Makki** = zijwaartse binnenwaartse verdediging v.h. midden-lichaam met één enkele meshand.

**Han Sonnal Momtong Yeop Bakat Makki** = zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. midden-lichaam met één enkele meshand.

**Han Sonnal Arae Bakat Makki** = buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met één enkele meshand.

Wordt een verdediging uitgevoerd met de handpalm, dan is er meestal sprake van een drukafweer. Deze kan naar beneden, schuin naar beneden of zijwaarts (van buiten naar binnen) gericht zijn.

De benaming voor een drukafweer is:

**Nooleo Makki**, bv.

**Batangson Nooleo Makki** = drukafweer naar beneden met de handpalm.

Naast bovengenoemde verdedigingen zijn er nog hand-/armverdedigingen die besaan uit een dubbele afweer. Zij hebben aparte namen:

**Keumgang Makki** = diamant-blok, bv.

**Keumgang Momtong Makki** = dubbele verdediging: Eolgool Makki en An Palmok Yeop Bakat Makki. (uitspraak: kôemKANG)

**Keumgang Arae Makki** = dubbele verdediging: Eolgool Makki en Arae Makki.

N.B.: Keumgang Makki kan ook worden uitgevoerd met meshand: Sonnal KeumgangMakki.

**Gawi Makki** = schaar-blok, bv.

**Gawi Makki** = dubbele verdediging: An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki.

N.B.: Wordt An Palmok Momtong Bakat Makki gedaan aan de zijde van het voorst been, dan spreekt men van Bandae Gawi makki; omgekeerd van Baro Gawi makki.

**Hechyoo Makki** = wig-blok, bv.

**Bakat Palmok Momtong Hechyoo Makki** = gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtong Bakat Makki. (uitspraak: HEtsjoo)

**An Palmok Momtong Hechyoo Makki** = idem, maar met An Palmok Momtong Bakat Makki.

**Bakat Palmok Arae Hechyoo Makki** = gelijktijdig links en rechts Arae Yeop Makki

N.B.: Bakat Palmok Hechyoo Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshand:Sonnal Hechyoo Makki.

**Eotgereoo Makki** = kruisblok, bv.

**Arae eotgereoo Makki** = verdediging van het onderlichaam met gekruiste onderarmen; het raakvlak zijn de beide polsen. (uitspraak: otkeRO)

**Eolgool eotgereoo Makki** = verdediging van het hoofd met gekruiste onderarmen.

N.B.: Eotgereoo Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshanden:Sonnal Eotgereoo Makki.

**Santeul makki** = berg-blok, bv.

**Santeul Makki** = dubbele verdediging: gelijktijdig links en rechts An Palmok Yeop Bakat Makki op Eolgool-hoogte. (uitspraak: sanTÔEL)

**Oesanteul Makki** = een variant van Santeul Makki, nl. An Palmok Yeop Bakat Makki (Eolgeul-hoogte) en Arae Yeop Makki.

N.B.: Santeul Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshanden: Sonnal Santeul Makki.

**Milgi** = een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen, bv.

**Tong Milgi** = een verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen. (uitspraak: MIELkie)

De voetverdedigingen worden behandeld na de traptechnieken aangezien er grote overeenkomsten bestaan en sommige zelfs identiek zijn.

---

## **CHAGI = TRAPTECHNIEKEN**

Onder Chagi (TSJAKie) verstaat men alle aanvallen met de voet. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: Apchook, Dwichook, Dwikumchi, Balnal, Baldeung en Balbadak.

Er wordt onderscheid gemaakt naar de richtingen in welke de trap wordt gemaakt:

**ApChagi** = voorwaartse trap.

De mogelijkheden zijn:

**Apchook Ap Chagi** = voorwaartse trap met de bal van de voet.

**Dwichook Ap Chagi** = voorwaartse trap met de onderkant hiel.

**Baldeung Ap Chagi** = voorwaartse trap met de wreef (bijna uitsluitend naar hetonderlichaam)

**Dollyeo Chagi** = cirkeltrap.

De mogelijkheden zijn:

**Apchook Dollyeo Chagi** = cirkeltrap met de bal van de voet.

**Baldeung Dollyeo Chagi** = cirkeltrap met de wreef.

**Bandal Chagi** = halve-maan trap. Deze trap is een mengeling van Ap Chagi en Dollyeo Chagi. (45 gragen Dollyeo)

**Yeop Chagi** = zijwaartse trap. De meest voorkomende mogelijkheid is: Balnal Yeop Chagi = zijwaartse trap met de mesvoet.

**Naeryo Chagi** = neerwaartse trap.

Er zijn twee mogelijkheden:

**Dwikumchi Naeryo Chagi** = neerwaartse trap met de achterkant van de hiel.(Achillespees)

**Balbadak Naeryo Chagi** = neerwaartse trap met de voetzool.

N.B.:

1. Bij Naeryo Chagi wordt verder nog onderscheid gemaakt tussen An Naeryo Chagi = neerwaartse trap van buiten naar binnen; Bakat Naeryo Chagi = neerwaartse trap van binnen naar buiten.

2. Een andere benaming voor Naeryo Chagi is Jjikeo Chagi = hak-trap. (uitspraak: TSIEkoo)

**Dwit Chagi** = achterwaartse trap.

De twee mogelijkheden zijn:

**Dwichook Dwit Chagi** = achterwaartse trap met de onderkant hiel.

**Balnal Dwit Chagi** = achterwaartse trap met de mesvoet.

**Bandae Dollyeo Chagi** = tegengestelde cirkeltrap.

Deze trap is enigszins het spiegelbeeld van Dollyeo Chagi, nl. i.p.v. van buiten naar binnen nu van binnen naar buiten.

Er zijn twee mogelijkheden:

**Dwikumchi Badae Dollyeo Chagi** = tegengestelde cirkeltrap met de achterkant hiel (Achillespees)

**Balbadak Badae Dollyeo Chagi** = tegengestelde cirkeltrap met de voetzool.

**Hooryeo Chagi** = zweep-trap; ongeveer hetzelfde als Badae Dollyeo Chagi.

**Nooleo Chagi** = druk-trap.

Deze trap wordt uitsluitend toegepast voor aanvallen naar het onderbeen.

De twee mogelijkheden zijn:

**Balnol Nooleo Chagi** = buitenwaartse druktrap met de mesvoet.

**Balbadak An Nooleo Chagi** = binnenwaartse druktrap met de voetzool.

N.B.: Een andere vorm van de druk-trap is de duw-trap = Mileo Chagi (= Dwichook Chagi) , die voornamelijk gericht is op Momtong-hoogte.

**Pyojeok Chagi** = doel-trap.

Evenals Dollyeo Chagi een binnenwaartse trap maar met dit verschil dat de voet meteen vanaf de grond naar het doel gaat zonder het onderbeen geheel in te vouwen; het been is en blijft licht gebogen. Er is maar één mogelijkheid:

**Balbadak Pyojeok Chagi** = doel-trap met de voetzool.

**Biteuro Chagi** = draai-trap.

Deze trap is het spiegelbeeld van Bandal Chagi, nl. van binnen naar buiten.

De mogelijkheden zijn:

**Apchook Biteuro Chagi** = draai-trap met de bal van de voet.

**Baldeung Biteuro Chagi** = draai-trap met de wreef.

**Balnal Biteuro Chagi** = draai-trap met de mesvoet.

**Momdollyeo Chagi** = alle trappen waarbij men een draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt.

Er zijn drie mogelijkheden:

**Momdollyeo Yeop Chagi** = zijwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde.

**Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi** = tegengesteld cirkeltrap met draaiing via rugzijde.

**Momdollyeo Dwit Chagi** = achterwaartse trap met draaiing via rugzijde.

N.B.: Let op het verschil tussen Bandae Dollyeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi. In het dagelijkse spraakgebruik wordt Bandae Dollyeo Chagi aangeduidt met Hooryeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi met Bandae Dollyeo Chagi (oftewel Panda Tollyo), hetgeen in feit dus een heel andere trap is!!!

**Twieo Chagi** = alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd.

En dat kunnen zijn:

**Twieo Ap Chagi**

**Twieo Yeop Chagi**

**Twieo Dollyeo Chagi**

**Twieo Momdollyeo Yeop Chagi**

**Twieo Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi**

**Twieo Momdollyeo Dwit Chagi**

**Twieo Doobal Ap Chagi** = gelijktijdig met beide voeten een Ap Chagi uitvoeren.

**Doobaldangsang** = wanneer in één sprong achter elkaar twee trappen worden uitgevoerd met beide voeten zonder tussentijds de grond te raken, bv. links Twieo Ap Chagi en rechts Twieo Dollyeo Chagi.

---

## VOETVERDEDIGINGEN

**Apch Olligi** = voorwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met Apchook.

**Yeopcha Olligi** = zijwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met Balnal.

**Pyojeok Chagi** = ‘doel’ trap; de verdediging wordt uitgevoerd met Balbadak. (Deze techniek kan ook worden toegepast als aanvals techniek, zie onder traptechnieken)

**Kolchyeo Chagi** = buitenwaartse ‘haak’ trap; wordt uitgevoerd met Balnal of Baldeung. Is in feite de tegenhanger van Pyojeok Chagi, met dit verschil dat bij Kolchyeo Chagi het been gestrekt blijft, terwijl bij Biteuro Chagi het been eerst gebogen wordt alvorens te strekken.

**Cha Mumguchi** = alle trappen die tot doel hebben een aanval te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen.

Trappen die hiervoor in aanmerking komen zijn o.a.:

**Apcha Mumchugi** = stoppen met Ap Chagi

**Yeopcha Mumchugi** = stoppen met Yeop Chagi.

**Nooleo Mumchugi** = stoppen met Nooleo Chagi.

**Mooreup Makki** = verdediging met de knie of het bovenbeen door de knie op te heffen.



---

## **PAEGI = BEVRIJDINGEN**

Onder **Paegi (Pèkie)** wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander. (Is als zodanig een onderdeel van Hosinsul) Bijvoorbeeld:

**Miteuro Paegi** = bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm.

**Wiro Paegi** = bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven.

**Sonmok Paegi** = bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar de andere schouder.

**Myeonge Paegi** = bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen.

---

## **DIVERSEN**

**Ageum-son** = wurggreep met 'tijgerhand' naar de luchtwegen.

**Mooreup Kokki** = handverdediging tegen Ap Chagi, waarbij het aanvallende been met een hand wordt onderschept, terwijl gelijktijdig met de andere hand druk wordt uitgeoefend op het kniegewricht (eventueel om te breken)

**Jageun Dolcheogi** = een parate houding; beide vuisten bevinden zich bij de linker- of de rechterheup waarbij de voorste vuist verticaal staat.

**Keun Dolcheogi** = een parate houding: ongeveer hetzelfde als Jageun Dolcheogi, alleen is de afstand tussen beide vuisten groter. De voorste vuist bevindt zich op borsthoogte en staat horizontaal.

**Gyopson** = gekruiste open handen ter hoogte van het kruis, meestal uitgevoerd in Moa Seogi of Beom Se

