

# Koreaanse Benamingen



## Algemeen

Taekwondo	= De voet vuist methode
	Tae=Voet, Kwon=vuist, Do=manier/weg
Dobok / Ti	= Taekwondo-pak / Band
Dojang	= Trainingsruimte, Gymzaal
Geup	= Benaming van de 10 graden tot 1 <sup>o</sup> Dan
Dan	= Benaming van de 9 graden vanaf zwarte band
Charyot	= Commando; in de houding staan (Moa Seogi)
Gyeong-Rye	= Commando; groeten
Junbi	= Commando; klaar staan
Geuman	= Commando ; einde oefening
Si-jak	= Commando; start voor een stijloefening of sparren
Gallyeo	= Commando; tussen stop
Tiro-Tora	= Commando; draaien / omkeren
Gye-Sog	= Commando; doorgaan na een onderbreking bij het sparren
Gallyeo	= Commando; stop
Taeguk / Poomse	= Stijloefening
Saju	= Oefening in de vorm van een kruis
Chul Sa	= Opstellen
Ahn Jo	= Zitten
Muk Nyum	= Mediteren
Ki-hap	= Benaming van de kreet bij Kracht - Concentratie
Hogo	= Lichaamsbeschermer
Ba-Quo	= Wisselen
Pa - Ro	= Terug naar begin positie
Shio	= Relax, op de plaats rust na het lopen Taegeuk
Kyo Dae	= Naar elkaar toe draaien
Doobeon	= Dubbel, twee keer
Jwahoo-Hyangwoo	= Draaien naar de jury (of naar je tegenstander)
ilbo Taeryon	= 1-stapssparring
Ibo Taeryon	= 2-stapssparring
Sambo Taeryon	= 3-stapssparring
Chokki Taeryon	= Non-contact sparren met alleen voet- en beentechnieken
Ban-Chayu Taeryon	= Semi vrij sparren (Panyaju) kussens
Chayu Taeryon	= Vrij sparren (idem als Gyorugi)
Gye Pa	= Breekttest
Hosinsul	= Zelfverdedigingstechnieken
Sabum Nim	= Instructeur
Ye ui	= Beleefdheid
Yom chi	= Integriteit
Guk Gi	= Zelfbeheersing
Boo Sang	= Blessure
Kam sa hamnida	= Dank u wel
Cheon MaNeYo	= Graag gedaan

## Lichaamsdelen

Mom	= Lichaam
Eolgool	= Lichaamsgedeelte boven het sleutelbeen, hoofd, hals en nek. Hoge zone
Momtong	= Lichaamsgedeelte vanaf de sleutelbeen tot aan de navel. Midden zone
Arae	= Gedeelte van het lichaam beneden de navel, de benen. Lage zone
Mori	= hoofd
Teok	= Kaak, kin
Mok	= Hals, nek
Deung	= Rug
Myeongge	= Solar Plexus (borst)
Pal	= Arm
Palkoop	= Elleboog
Palmok	= Onderarm
An Palmok	= Binnenzijde van de onderarm (Duimzijde)
Bakat Palmok	= Buitenzijde van de onderarm (Pinkzijde)
Sonmok	= Pols
Joomeok	= Vuist
Ap-joomeok	= Voorkant van de vuist
Me-joomeok	= Hamervuist (de pinkzijde)
Deung-joomeok	= Bovenkant van de vuist (rugzijde)
Pyon-joomeok	= Vlakke vuist (2 van de 3 vingerkootjes zijn opgerold)
Bam-joomeok	= Knokkelvuist, norm. vuist echter de middel vinger steekt uit
Son	= Hand
Pyon-son	= Openhand
Sonnal	= Meshand (pinkzijde)
Sonnal deung	= Binnen meshand (Duimzijde)
Sondeung	= Handrug
Ageum-son	= Wurggreep met Tijgerhand naar luchtwegen (ook wel KALJAEBI)
Sonkeut	= Vingers
Pyonsonkeut	= Speerhand (steek met de vingers)
Darie	= Been
Mooreup	= Knie
Bal	= Voet
Balmok	= Enkel
Baldeung	= Wreef
Apchook	= Bal van de voet
Dwichook	= Onderkant van de hiel
Dwikumchi	= Achillespees (achterzijde van de hiel)
Balkeut	= Tenen
Balbadak	= Voetzool
Koobi	= Gewricht



## Richtingen

Oen (wen)	= Links
Oreun	= Rechts
Ap	= Voorwaarts
Dwit	= Achterwaarts
Yeop	= Zijwaarts
Naeryo	= Neerwaarts
Ollyeo	= Opwaarts
Dollyeo	= Cirkelend, draaiend
An	= Binnenwaarts (Van buiten naar binnen)
Bakat	= Buitenwaarts (Van binnen naar buiten)
Seweo	= Verticaal
Eopeun	= Horizontaal
Jeochyo	= Omgekeerd (handpalm naar boven)
Dangyo	= Omgekeert opwaarts (Dangyo Teok Chireugi)
Bandae	= Tegengesteld gericht (als je met rechts voor staat en ook rechts stoot)
Baro	= Gelijkgericht (Als je met rechts voor staat en je stoot met links)
Noolyeo	= Drukken, duwend
Momdollyeo	= Met draaiing om de rug, ofwel om de lichaams as.
Twio	= Gesprongen, vliegend



## Wedstrijd termen

kallyeo	= Commando, stop (Tijdens sparwedstrijden)
Gye-sok	= Commando, doorgaan (Tijdens sparren)
Gyeshi	= Tijdstop blessure
Shigan	= Tijdstop andere situatie
Ki- Hap	= Energie/Kracht - Concentratie/Verzameling
Hoogoo	= Borstbeschermer
Hong	= Deelnemer in Rode Hoogoo
Chong	= Deelnemer in Blauwe Hoogoo
Seung	= Winnaar
Kyeong-go Hana	= Officiële waarschuwing (½ minpunt)
Gam-jeon Hana	= Officiële bestraffing (1 minpunt)
Jui Hana	= Officieuze waarschuwing (geen minpunt)
Duk-jeom	= Punt
Jwahoo-Hyangwoo	= Draaien naar de jury (of naar je tegenstander)
He-jeon	= Gevechtsronde
Il he-jeon	= Eerste ronde gevechtsronde
Seung	= Winnaar

## Standen

Ap-koobi Seogi	= Lange stand
Dwit-koobi seogi	= Korte stand
Moa-seogi	= Gesloten stand (Bij groeten)
Naranhi Seogi	= Parallelstand (Bij Joonbi)
Gyorugi Seogi	= Gevechts houding
Pyonhi seogi	= Parallelstand met voeten 45 graden naar buiten. (Op de plaats rust)
Joochoom seogi	= Paardrijstand.
Ap- Joochoom seogi	= zelfde alleen voeten 45 graden naar buiten gedraaid.
Beom seogi	= Katstand
Ap-seogi	= Loopstand
Haktari Seogi	= Kraanvogelstand (op 1 been)
Koa-seogi	= Kruisstand (5e TAEGEUK)
Modeumbal	= Langzame beweging waarbij voeten in Moa- Seogi worden geplaatst (poomse Koryo)

## Diverse termen

Kup of geup	= graad (letterlijke vertaling jongen)
Dan	= graad (letterlijke vertaling man)
Gyorugi	= Vrij gevecht
Paegi	= Bevrijdingen
Pyojeok	= Doel
Milgi	= Duwen
Taeguk-Ki	= Koreaanse vlag
Mooreup Keokki	= Handverdediging tegen Ap-Chagi (aanvallende been wordt onderschept en met andere hand druk wordt uitgeoefend op knie)



# Armtechnieken



Er zijn vier soorten armtechnieken waarvan drie aanvals:

1. JIREUGI (stoottechnieken)
2. CHIREUGI (steektechnieken)
3. CHIGI (slagtechnieken)
4. MAKKI (weering / Verdediging)

## 1. Stoottechnieken (JIREUGI)

De verschillende stoot technieken kunnen worden uitgevoerd met;

- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| Ap joomeok   | = Voorkant van de vuist |
| Pyon joomeok | = Vlakke vuist          |
| Bam joomeok  | = Knokkelvuist          |

Richtingen van stoten zijn

- |                 |   |
|-----------------|---|
| Bandae          | = Tegengesteld gericht (als je met rechts voor staat en ook rechts stoot) |
| Baro            | = Gelijkgericht (Als je met rechts voor staat en je stoot met links)      |
| Yeop jireugi    | = Zijwaartse stoot (bv 7e TAEGEUK)  |
| Dollyeo jireugi | = Cirkelend of rondwaartse stoot, ookwel hoekstoot.                       |
| Dwit jireugi    | = Achterwaartse stoot, over de schouder naar achteren.                    |
| Naeryeo jireugi | = Neerwaartse stoot naar gevallen tegenstander.                           |
| Ollyeo jireugi  | = Opwaartse stoot.  |
| Dangyo          | = omgekeerd opwaarts  |
| Digeut jireugi  | = Dubbele stoot (gelijktijdig)  |

## 2. Steektechnieken (CHIREUGI)

Dit zijn de technieken welke worden uitgevoerd met de vingers.

- |                 |   |
|-----------------|---|
| Seweo chireugi  | = Vertikale steek (meestal op solar plexus)                             |
| Jechyo chireugi | = Omgekeerde steek (handpalm naar boven, meestal richting onderlichaam) |
| Eopeun chireugi | = Horizontale steek (hanpalm naar beneden, meestal richting luchtwegen) |
| Gawisonkeut     | = Steek met twee vingers naar de ogen.                                  |

### 3. Slagtechnieken (CHIGI)

Bij deze technieken moet er uitgehaald worden om te slaan er kan geraakt worden met:

- |                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 1. Sonnal        | = Meshand pinkzijde          |
| 2. Sonnal deung  | = Meshand duimzijde          |
| 3. Sondeung      | = Handrug                    |
| 4. Me-joomeok    | = Hamervuist                 |
| 5. Deung-joomeok | = Rugzijde vuist (Back fist) |
| 6. Palkoop       | = Elleboog                   |

richtingen zijn:

- |              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| Ap chigi     | = voorwaartse slag            |
| An chigi     | = slag van buiten naar binnen |
| Bakat chigi  | = Slag van binnen naar buiten |
| Naeryeo chig | = Neerwaartse slag            |

Voorbeelden:

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| Han sonnal mok an chigi     | = Slag met 1 hand naar de nek van buiten naar binnen.                |
| Han sonnal bakat chigi      | = Slag met enkele meshand naar de nek van binnen naar buiten         |
| Deung joomeok eolgool chigi | = Slag met de achterkant van de vuist op het hoofd gericht           |
| Me-joomeok naeryeo chigi    | = Neerweertse slag met onderkant van de vuist                        |
| Palkoop yeop chigi          | = Zijwaartse elleboog stoot  |
| Palkoop dwit chigi          | = Achterwaartse elleboog stoot                                       |
| Palkoop pyojeok chigi       | = Voorwaartse elleboogstoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt |
| Mooreup chigi               | = Opstoot met de knie  |



## 4. Weering (MAKKI)

De verschillende armverdedigingen kunnen worden uitgevoerd met;

An palmok	= De duimzijde van de pols
Bakat palmok	= De pinkzijde van de pols
Wi palmok	= De rugzijde van de pols
Mit palmok	= De palzijde van de pols

De richtingen waarin de weringen kunnen worden onderscheid in:

An makki	= Binnenwaarts
Bakat makki	= Buitenwaarts

Weringen die worden uitgevoerd ter bescherming van een bepaald lichaamsdeel krijgen deze als bijvoeging bij.

Als een wering met 1 hand wordt uitgevoerd krijgt deze de bijvoeging HAN erbij (hana = 1)

Voorbeelden

Bakat palmok arae bakat makki	= Buitenwaartse verdediging van het onderlichaam. Dit is een standaard wering en wordt ARAE MAKKI genoemd
Sonnal momtong makki	= Buitenwaartse verdediging van het lichaam met de meshand
Momtong an makki	= Binnenwaartse wering ter verdediging van het middenlichaam

Technieken voor dubbele armweringen

Hechyo makki	= Wig blokkering met de armen, hierbij zijn de handen eerst gekruist, vervolgens opengemaakt. (7e Taegeuk)
Gawi Makki	= Schaar blokkering (7e taegeuk)
Keumgang makki	= Diamant blokkering, 1 an, ander eogool (zie poomse Taeguk )
Santeul makki	= Berg blokkering, beide armen eogool (zie poomse Keumgang)
Oe santeul makki	= 1 hand berg blok andere arae makki (zie 8e Taeguk)
Eotgeoreo Makki	= Kruis Blokkering

Indien bij een wering de andere hand ondersteund (Begeleid) wordt dit Geodeuro genoemd



# Traptechnieken (CHAGI)

Hieronder vallen alle aanvallen met de voet. Deze aanvallen kunnen worden uitgevoerd met:

1. Apchook = Bal van de voet
2. Dwitchook = Onderkant van de hiel
3. Dwikumchi = Achillespees
4. Balnal = Mesvoet
5. Baldeung = Wreef
6. Balbadak = Voetzool

- Ap chagi = voorwaartse trap  
Apchook ap chagi = voorwaartse trap met bal van de voet  
Dwitchook ap chagi = Voorwaartse trap met de onderkant hiel  
Baldeung ap chagi = Voorwaartse trap naar onderlinchaam met wreef  
Dollyeo chagi = Ronde trap  
Apchook dollyeo chagi = Ronde trap met de bal van de voet  
Baldeung dollyeo chagi = Ronde trap met de wreef  
Yeop chagi = Zijwaartse trap  
Balnal yeop chagi = Zijwaartse trap met meskant v.d voet  
Dwikumchi naeryeo chagi = Neerwaartse trap met achterkant hiel  
Balbadak naeryeo chagi = Neerwaartse trap met voetzool  
Naeryo chagi = Neerwaartse trap. De Naeryeo chagi kan ook nog van binnen naar buiten “Bakkat” worden uitgevoerd of van buiten naar binnen “An”

- Dwit chagi = Achterwaartse trap  
Dwitchook dwitchagi = Achterwaartse trap met hiel  
Balnal dwitchagi = Achterwaartse trap met meskant voet  
Bandaedollyeo chagi = Haaktrap (in engels; Hooking kick)  
Hooryeo chaig = Zweep trap  
Nooleo chagi = Duwtrap (op onderlichaam)  
Mileo chagi = Duwtrap (op middenlichaam)  
Biteuro chagi = Rondwaartse trap van binnen naar buiten in een hoek van 45 graden  
Bandal chagi = Mengeling tussen een ap chagi en een dollyeo chagi  
Pyojeok chagi = Voet tegen openhand trappen  
Momdollyeo chagi = Alle Trappen die gemaakt worden met een draai om de lichaams as

Momdollyeo bandaedollyeo chagi = haaktrap om de rug deze wordt over het algemeen Panda Dollyeo chagi genoemd

Doobaldangsang = Het uitvoeren van twee schoptechnieken in een sprong

TWIO = Alle trappen kunnen in principe gesprongen uitgevoerd worden en krijgen dan gewoon het voorvoegsel

Het verdedigen met de benen kan op de volgende manieren gebeuren:

- Apcha Olligi = Beenzwaai voorwaarts  
Yeopcha Olligi = Beenzwaai zijwaarts

## Tellen in het Koreaans

Hana = 1	Yul hana = 11	Sumul hana = 21
Tul = 2	Yul tul = 12	Sumul tul = 22
Set = 3	Yul set = 13	Sumul set = 23
Net = 4	Yul net = 14	Sumul net = 24
Tassot = 5	Yul tassot = 15	Sumul tassot = 25
Yosot = 6	Yul yosot = 16	Sumul yosot = 26
Ilgop = 7	Yul ilgop = 17	Sumul ilgop = 27
Yodol = 8	Yul yodol = 18	Sumul yodol = 28
Ahop = 9	Yul ahop = 19	Sumul ahop = 29
<b>Yul = 10</b>	<b>SuMul = 20</b>	<b>SoReun = 30</b>

SoReun hana = 31	MaHeun set = 41	Sheen hanna = 51
SoReun tul = 32	MaHeun tul = 42	Sheen tul = 52
SoReun set = 33	MaHeun set = 43	Sheen set = 53
SoReun net = 34	MaHeun net = 44	Sheen net = 54
SoReun tassot = 35	MaHeun tassot = 45	Sheen tassot = 55
SoReun yosot = 36	MaHeun yosot = 46	Sheen yosot = 56
SoReun ilgop = 37	MaHeun ilgop = 47	Sheen ilgop = 57
SoReun yodol = 38	MaHeun yodol = 48	Sheen yodol = 58
SoReun ahop = 39	MaHeun ahop = 49	Sheen ahop = 59
<b>MaHeun = 40</b>	<b>Sheen = 50</b>	<b>YeSoon = 60</b>
<b>ILHeun = 70</b>	<b>YoDoon = 80</b>	<b>AHeun = 90</b>
<b>Bak = 100</b>		

## Tellen in het chinees

Dit worden ook wel de rangtelwoorden genoemd en worden gebruikt om bijvoorbeeld bij TAEGEUK's aan te geven welke je bedoeld. Dus; TAEGEUK IL chang = de eerste.

1 = IL	6 = Yuk	11 = Sip il	30 = Sam Sip	80 = Pal Sip
2 = I	7 = Chil	12 = Sip I	40 = Sa Sip	90 = Koo Sip
3 = Sam	8 = Pal	13 = Sip Sam	50 = Oh Sip	100 = IL Bak
4 = Sa	9 = Ku	20 = Ee Sip	60 = Yuk Sip	
5 = O	10 = Sip	21 = Ee Sip il	70 = Chil Sip	

