

Algemene Koreaanse terminologie

| | |
|--|--|
| tae (Tè) | Voet, trap, schop |
| kwon | Vuist, stoot |
| do | De manier, methode |
| dobok (DOObok) | taekwondopak |
| ti (Tie) | band |
| dojang (DOOjang) | trainingsruimte |
| kup (Koop) | graad (letterlijke vertaling "jongen") |
| dan (dan) | graad (letterlijke vertaling "man") |
| charyot (tsjaRJOT) | commando, in de houding staan |
| kyongrye (Kjongre) | commando, groeten |
| jumbi (TsjoenBIE) | commando, klaar staan |
| keuman (koemaan) | commando, stop |
| sijak (sie-TSJAK) | commando, start |
| tiro-tora | commando, draaien, keren |
| kihap (kieHAP) | schreeuw |
| poomsae (poemSEE) | stijloefening |
| gye-sog (Kjee-SOK) | commando, doorgaan |
| kallyo (kalJO) | commando, stop |
| hoogoo (HOOKoo) | borstpantser |
| hong | rood (tijdens sparring) |
| chong (tsjong) | blauw (tijdens sparring) |
| seung (Soeng) | winnaar |
| kyonggo (kjong-go) | officiële waarschuwing (half strafpunt) |
| gamjeom (kam-tsjom) | officiële waarschuwing (heel strafpunt) |
| he jeon (heeTSJON) | gevechtsronde |
| il he jeon | eerste gevechtsronde |
| i he jeon | tweede gevechtsronde |
| sam he Jeon | derde gevechtsronde |
| ilbo taeryon (ilbo tairjon) | 1-stapssparring |
| ibo taeryon (iebo tairjon) | 2-stapssparring |
| sambo taeryon (sambo tairjon) | 3-stapssparring |
| hosinsul (HOOsien-soel) | zelfverdediging |
| kyokpa (Kjo-PA) | breektest |
| chokki taeryon (Tsjokkie tairjon) | non-contact sparren met alleen voet- en beentechnieken |
| ban-chayu taeryon (ban-tsjaaJOE tairJON) | uitvoeren van trap-en stoottechnieken op kussen |
| kyorugi (kjo-ROEkie) | vrij sparren |

Telwoorden

| | Koreaans | | Chinees |
|----|----------------|----|---------------|
| 1 | hana (hanNAA) | 1 | il (iel) |
| 2 | tul (Toel) | 2 | i (ie) |
| 3 | set (Set) | 3 | sam |
| 4 | net (net) | 4 | sa |
| 5 | tasot (taSOT) | 5 | o |
| 6 | yosot (joSOT) | 6 | yuk (joek) |
| 7 | ilgop (ielKOP) | 7 | chil (tsjiel) |
| 8 | yodol (jooDOL) | 8 | pal |
| 9 | ahop (aHOP) | 9 | ku (koe) |
| 10 | yul (joel) | 10 | sip (sip) |

Rangtelwoorden worden in het Chinees aangegeven m.b.v. de toevoeging 'Jang' (dsjang) achter het telwoord. Bijvoorbeeld : de eerste poomsae = Poomsae Taegeuk il Jang

Lichaamsdelen

| | |
|-------------------------------|---|
| mom | lichaam |
| olgul (olKOEL) | gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek, hoofd). |
| momtong (momTONG) | gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot aan de navel |
| mori (MOORie) | hoofd |
| teok (tok) | kaak, kin |
| mok | hals, nek |
| deung (doeng) | rug |
| myeonge (MJONGkee) | borst / solaris plexus |
| pal | arm |
| palkup (palKOEP) | elleboog |
| palmok (palMOK) | onderarm |
| an-palmok | binnenkant onderarm (duimzijde) |
| bakkat-palmok | buitenkant onderarm (pinkzijde) |
| sonmok (sonMOK) | pols |
| jumeok (dzjoeMOK) | vuist |
| me-jumeok (mee-dzjoeMOK) | hamervuist', de zijkant van de vuist (pinkzijde) |
| deung-jumeok (doeng-dzjoeMOK) | bovenkant van de vuist (rugzijde) |
| pyon-jumeok (pjon-dzjoeMOK) | vlakke vuist (slechts 2 van de 3 vingerkootjes zijn opgerold) |
| bam-jumeok | knokkelvuist, dit is een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren wordt geschoven |
| son (son) | hand |
| pyon-son (PJON-SON) | open hand |
| sonnal (SONnal) | meshand (pinkzijde) |
| sonnal-deung (SONnal-DOENG) | binnen-meshand (duimzijde) |
| sondeung (sonDOENG) | handrug |
| agwison (aaKWIE-SON) | tijgerbek of booghand |
| sonkeut (sonKOET) | vingers |
| pyonsonkeut (PJON-son-koet) | speerhand (steek met de vingers) |
| kawisonkeut (KA-wie-son-koet) | speerhand gevormd door alleen wijs-en middelvinger (kawi = schaar) |
| batangson (batangSON) | handpalm |
| dari (DAARie) | been |
| mureup (moeROEP) | knie |
| bal | voet |
| balnal (BALnal) | mesvoet (kleine teenzijde) |
| balnaldeung (balnalDOENG) | mesvoet (grote teenzijde) |
| baldeung (balDOENG) | wreef |
| apchuk (apTSJOEK) | bal van de voet |
| dwichuk (dwieTSJOEK) | onderkant van de hiel |
| dwikumchi (dwieKOEMtsjie) | achterzijde van de hiel (achillespees) |
| balkeut (balKOET) | tenen |
| balbadak (balBAdak) | voetzool |

Richtingen

| | |
|-----------|-------|
| wen (wen) | links |
|-----------|-------|

| | |
|----------------------|---|
| oreun (oROEN) | rechts |
| ap | voorwaarts |
| dwi (dwie) | achterwaarts |
| yop (jop) | zijwaarts |
| naeryo (NERjoo) | neerwaarts |
| an | binnenwaarts (t.o.v. jezelf) |
| bakat (BAkat) | buitenwaarts (t.o.v. jezelf) |
| sewo (seeWo) | vertikaal |
| bandae (banda) | teggengesteld gericht (t.o.v. het achterste been) |
| baro (baaROO) | gelijkgericht (t.o.v. het achterste been) |
| dollyo (DOLjo) | cirkelend, draaiend |
| momdollyo (momDOLjo) | met draaiing via de rug om de lichaamsas |
| twio (twieO) | vliegend, gesprongen |

Seogi (standen)

| | |
|-----------------------------------|---|
| apkubi (AP KOEbie) | lange stand |
| dwitkubi (dwiet-koebie) | korte stand |
| moa-seogi (moa-soekie) | gesloten stand |
| naranhi-seogi (naaRAAnie soekie) | parallelstand |
| juchum-seogi (tsjoetsjoem soekie) | paardrijstand |
| ap-seogi | loopstand |
| hakdari-seogi (hakDAARie soekie) | kraanvogelstand (voet tegen binnenkant van de knie) |
| koaseogi (kowa-soekie) | kruisstand |
| ap-koaseogi | kruisstand (kruising voor het standbeen) |
| dwi-koaseogi (Twie Kowa-soekie) | kruisstand (kruising achter het standbeen) |
| pyonhi-seogi (PJONie) | hetzelfde als naranhi-seogi maar dan de voeten 45 graden naar buiten gedraaid |
| beom-seogi (BOM-soekie) | tijgerstand |

N.B.

Een bepaalde stand wordt 'rechtsgericht' (oreun) of 'linksgericht' (wen) genoemd naar gelang het voor die betreffende stand belangrijkste been het rechter- dan wel het linkerbeen is. Als belangrijkste been wordt beschouwd:

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| a) het voorste been bij | apkubi apseogi beom-seogi |
| b) het achterste been bij | dwitkubi |

Bijvoorbeeld:

Staat men in apkubi, apseogi of beomseogi en dwitkubi met het rechter been voor, dan is het oreun apkubi, oreun apseogi en oreun beomseogi maar wen dwitkubi!

Handtechnieken

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, vooraf gegaan door de bepaling van 'rechts- of linksgericht'. Vervolgens wordt de hand- of voettechniek omschreven en wel als volgt:

- a. rechter- of linkerhand c.q. rechter- of linkervoet,
- b. het lichaamsdeel, waarmee wordt aangevallen c.q. verdedigd,

- c. het lichaamsdeel, dat wordt aangevallen c.q. verdedigd,
- d. de richting van de aanval c.q. verdediging,
- e. de vorm van de aanval c.q. verdediging (stoot, slag, trap).

Voorbeeld

Een binnenwaartse slag met de rechter meshand (Taegeuk 3) naar de hals vanuit een lange pas met het rechterbeen voor wordt als volgt aangegeven :

| | | | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|------------|---------------|------------|-----------|--------------|
| OREUN | APKUBI | OREUN | HAN | SONNAL | MOK | AN | CHIGI |
| (a) | (stand) | (a) | | (b) | (c) | (d) | (e) |

Het woord **HAN = 1** en geeft aan dat slechts één hand een meshand is, de andere hand bevindt zich als vuist in de heup.)

Nu is het niet altijd nodig om elke techniek volgens de **punten a t/m e** te benoemen.

Er wordt dan volstaan met een verkorte benaming. Een voorbeeld hiervan is de eerste techniek van de 1-ste Taegeuk nl. de lage afweer met de vuist. Volgens de bovenstaande methode zou deze afweer in het Koreaans als volgt benoemd dienen te worden:

BAKAT PALMOK ARAE BAKAT MAKKI

In de verschillende literatuur wordt deze afweer afgekort met **ARAE MAKKI**.

Jireugi (stoottechnieken)

Onder jireugi (dsjieroeKIE) worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met:

| | |
|--------------|---|
| jumeok | voorkant vuist |
| deung-jumeok | bovenkant van de vuist (rugzijde) |
| pyon-jumeok | vlakke vuist (slechts 2 van de 3 vingerkootjes zijn opgerold) |
| bam-jumeok | knokkelvuist, dit is een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren wordt geschoven |

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

| | |
|-----------------|--|
| bandae jireugi | voorwaarts tegengestelde stoot (t.o.v. het achterbeen) (b.v. linkerbeen voor, stoot met linkervuist) |
| baro jireugi | voorwaarts gelijkgerichte stoot (t.o.v. het achterste been) (b.v. linkerbeen voor, stoot met rechtervuist) |
| yop-jireugi | zijwaartse stoot |
| dollyeo-jireugi | cirkelende, rondwaartse stoot of hoekstoot (in de eindpositie is de arm 90 graden gebogen) |
| sewo-jireugi | stoot waarbij de duim van vuist boven zit (verticale vuiststoot) |
| dwit-jireugi | achterwaartse stoot over de schouder heen |
| naeryo-jireugi | neerwaartse stoot (b.v. naar een gevallen tegenstander) |
| jecho-jireugi | opwaartse stoot (met omgekeerde vuist met de handrug naar beneden), opstoot |

Voorbeelden van stoottechnieken:

| | |
|------------------------|--|
| momtong bandae jireugi | voorwaarts tegengestelde stoot met eopeun apjumeok naar solaris plexus (1) |
|------------------------|--|

| | |
|--------------------------|--|
| olgul bandae Jireugi | voorwaarts tegengesteld stoot met eopeun ap-joomeok naar het hoofd (3) |
| dangkyo teok-jireugi | opstoot met omgekeerde vuist naar de kin |
| pyojok-jireugi | stoot tegen de eigen hand dal als doel fungeert (9) |
| du-joomeok jecho-jireugi | twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok oftewel dubbele opstoot (7) |

Chireugi (steektechnieken)

Onder chireugi (tsjieroeKIE) worden technieken verstaan, waarbij wordt aangevallen met de vingers. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met

| | |
|-------------|---|
| pyonsonkeut | speerhand gevormd door alle vingers |
| kawisonkeut | speerhand gevormd door alleen de wijs- en middelvinger (kawi betekent schaar) |

Er wordt evenals als bij de stoottechnieken een onderscheid gemaakt in de houding van de hand

| | |
|----------------|---|
| sewo-chireugi | vertikale steek, meestal gericht naar solaris plexus (4) |
| jecho-chireugi | omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht op het onderlichaam) |
| upeo-chireugi | horizontale steek (handpalm naar beneden en meestal gericht op de luchtwegen) |

Voorbeelden van steektechnieken:

| | |
|----------------------------|--|
| pyonsonkeut sewo-chireugi | vertikale steek, meestal gericht naar solaris plexus (4) |
| pyonsonkeut jecho-chireugi | omgekeerde steek, handpalm naar boven en meestal gericht op het onderlichaam (9) |
| pyonsonkeut upeo-chireugi | horizontale steek, handpalm naar beneden en meestal gericht op de luchtwegen |
| kawisonkeut chireugi | steek met 2 gespreide vingers richting b.v. de ogen |

(N.B. let op het verschil in uitspraak tussen jireugi (stoot) en tzireugi (steek)!

Chigi (slagtechnieken)

Onder Chigi (TSJIEkie) worden de aanvalstechnieken verstaan, waarbij moet worden uitgehaald om te slaan. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met:

| | |
|--------------|--|
| sonnal | meshand pinkzijde |
| sonnal-deung | meshand duimzijde |
| sondeung | handrug |
| me-jumeok | hamervuist (zijkant-en pinkzijde van de vuist) |
| deung-jumeok | rugzijde van de vuist (z.g. back-fist) |
| batangson | achter handpalm |
| palkup | elleboog |
| mureup | knie |

Men maakt wat betreft richting onderscheid in

| | |
|----------|------------------------|
| ap-chigi | voorwaartse slag |
| an-chigi | binnenwaartse slag (9) |

| | |
|--------------|------------------------|
| bakat-chigi | buitenwaartse slag (7) |
| naeryo-chigi | neerwaartse slag (5) |
| olyo-chigi | opwaartse slag |
| yeop-chigi | zijwaartse slag |
| dwiro-chigi | achterwaartse slag |

voorbeelden:

| | |
|------------------------------|---|
| han sonnal mok an-chigi | slag met enkele meshand naar de nek, naar binnen gericht (3) |
| han sonnal bakat-chigi | slag met enkele meshand naar de nek, naar buiten gericht (9) |
| me-jumeok bakat-chigi | buitenwaartse slag met 'hamervuist' (7) |
| deung jumeok ap-chigi | slag met de achterkant van de vuist op het hoofd gericht (5) |
| jebi-poom mok-chigi | dubbele techniek: sonnal mok an-chigi (binnenwaartse slag naar de nek) en sonnal olgul makki (hoge afweer met de meskant van de hand) (4) |
| me-jumeok olgul naeryo chigi | neerwaartse slag met onderkant van de vuist naar het hoofd (5) |

Een apart hoofdstuk vormen de technieken die uitgedeeld worden met de elleboog en de knie:

Voorbeelden:

| | |
|----------------------|---|
| palkup yop-chigi | zijwaartse elleboogstoot |
| palkup dwiro-chigi | achterwaartse elleboogstoot |
| palkup pyojeok-chigi | voorwaartse elleboogstoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt (5) Pyojeok = doel |

Makki (verdedigingen)

Verdedigingen worden uitgevoerd volgens 2 principes:

de meeste verdedigingen zijn erop gericht de aanval van richting te doen veranderen, enkele verdedigingen hebben als doel de aanval te stoppen resp. de snelheid te doen verminderen opdat deze geen uitwerking meer heeft.

Verdedigingen uitgevoerd met arm- en handtechnieken worden makki genoemd. Voetverdedigingen hebben andere benamingen. Hand- en armverdedigingen kunnen o.m. worden uitgevoerd met:

| | |
|--------------|--|
| an-palmok | binnenkant van de onderarm (duimzijde) |
| bakat-palmok | buitenkant van de onderarm (pinkzijde) |
| sonnal | meskant van de hand (pinkzijde) |
| sonnal-deung | duimzijde van de hand |
| batangson | handpalm |

Ten aanzien van de richting kan er o.m. onderscheid gemaakt worden in

| | |
|-------------|--|
| an-makki | binnenwaartse verdediging |
| bakat-makki | buitenwaartse verdediging |
| yop-makki | zijwaartse verdediging. Deze kan worden uitgevoerd als an-makki of als bakat-makki |

De onderstaande voorbeelden zijn de formele Koreaanse benamingen. In de praktijk worden de

desbetreffende verdedigingen vaak afgekort weergegeven. De onderstreepte woorden geven deze afkortingen aan. "bakat palmok arae bakat-makki" wordt dus vaak afgekort met arae-makki.

| | |
|-------------------------------|---|
| olgul bakat-makki | Buitenwaartse verdediging van het hoofd met de buitenkant (pinkzijde) van de onderarm (6). |
| bakat palmok arae bakat-makki | Buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant (pinkzijde) van de onderarm (1). Omdat dit een standaard verdediging is wordt zij over het algemeen aangeduid met arae-makki |
| hansonnal momtong yop-makki | buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de meshand (3) |
| sonnal arae makki | zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de meskant van de hand (7) |
| bakat palmok momtong an-makki | Binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met de buitenkant van de onderarm (de middenafweer van buiten naar binnen). Deze verdediging wordt ook wel afgekort met momtong-makki of momtong an-makki (1) |
| bakat palmok olgul-makki | verdediging van het hoofd met de buitenkant van de onderarm |
| koduero olgul yop-makki | ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de binnenkant van de onderarm (duimzijde) |

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.

voorbeelden:

| | |
|-------------------------------|--|
| batangson momtong an-makki | drukafweer van buiten naar binnen (7) |
| batangson momtong nullo-makki | drukafweer naar beneden met de handpalm tot heuphoogte (4) |

Naast bovengenoemde verdedigingen zijn er nog hand- en armverdedigingen die bestaan uit een dubbele afweer. Zij hebben meestal aparte namen zoals:

| | |
|-------------------------------|---|
| kawi-makki | "schaar"-blok bestaande uit an palmok momtong bakat- makki en een arae-makki (7) |
| momtong hecho-makki (HEtsjoo) | "Wig"-blok of dubbele verdediging van het middenlichaam met pinkzijde van de vuisten (7) |
| an palmok momtong hecho-makki | dubbele verdediging van het middenlichaam met duimzijde van de vuisten (10) |
| arae hecho-makki | dubbele verdediging van het onderlichaam met de pinkzijde van de vuisten (10) |
| sonnal arae hecho-makki | dubbele verdediging van het onderlichaam met de meskant van de handen (11) |
| arae otgereo-makki (otkeRO) | "kruisblok" met de vuisten als verdediging van het onderlichaam tegen b.v. een trap |
| santeul (sanTOEL) makki | "Berg"-blok: dubbele verdediging: gelijktijdig links en rechts an palmok yop bakat makki op olgul-hoogte (10) |

Chagi (traptechnieken)

Onder chagi (TSJAKie) verstaat men alle aanvallen met de voet. Deze aanvallen kunnen worden uitgevoerd met:

| | |
|-----------|--|
| apchook | bal van de voet |
| dwichook | onderkant van de hiel |
| dwikumchi | achterzijde van de hiel (achillespees) |
| balnal | mesvoet (zijde van de kleine teen) |
| baldeung | wreef |
| balbadak | voetzool |

Er wordt onderscheid gemaakt in de richtingen waarheen de traptechniek gemaakt wordt:

| | |
|-----------------|-------------------------|
| ap-chagi | voorwaartse trap |
|-----------------|-------------------------|

De mogelijkheden zijn:

| | |
|-------------------|---|
| apchook ap-chagi | voorwaartse trap met de bal van de voet |
| dwichook ap-chagi | voorwaartse trap met de onderkant van de hiel |
| baldeung ap-chagi | voorwaartse trap met de wreef op het onderlichaam |

| | |
|---------------------|-------------------------|
| dollyo-chagi | rondwaartse trap |
|---------------------|-------------------------|

De mogelijkheden zijn:

| | |
|-----------------------|---|
| apchook dollyo-chagi | rondwaartse trap met de bal van de voet |
| baldeung dollyo-chagi | rondwaartse trap met de wreef |
| bandal-chagi | deze trap is een mengeling van ap-chagi en dollyo- chagi, meestal in een hoek van 45 graden |

| | |
|---------------------|---|
| bandal-chagi | half-rondwaartse trap: combinatie tussen ap-chagi en dollyo-chagi in een hoek van 45 graden |
|---------------------|---|

| | |
|------------------|------------------------|
| yop-chagi | zijwaartse trap |
|------------------|------------------------|

De mogelijkheden zijn:

| | |
|--------------------|--|
| balnal yop-chagi | zijwaartse trap met de meskant van de voet |
| dwichook yop-chagi | zijwaartse trap met de hak |

| | |
|---------------------|-------------------------|
| naeryo-chagi | neerwaartse trap |
|---------------------|-------------------------|

De mogelijkheden zijn:

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| dwikumchi naeryo-chagi | neerwaartse trap met de hak |
| balbadak naeryo-chagi | neerwaartse trap met de voetzool |

Daarnaast kan er bij de naeryo-chagi nog onderscheid gemaakt worden in de richting:

| | |
|------------------------|---|
| an naeryo-chagi | neerwaartse trap van buiten naar binnen |
|------------------------|---|

| | |
|---------------------|---|
| bakkat naeryo-chagi | neerwaartse trap van binnen naar buiten |
| dwi-chagi | achterwaartse trap |

De mogelijkheden zijn:

| | |
|--------------------|---|
| dwichook dwi-chagi | achterwaartse trap met de hak |
| balnal dwi-chagi | achterwaartse trap met de meskant van de voet |

| | |
|----------------------------|--|
| bandae dollyo-chagi | teggengestelde rondwaartse trap |
|----------------------------|--|

Deze trap is enigszins het spiegelbeeld van de dollyo-chagi. De trap wordt i.p.v. van buiten naar binnen van binnen naar buiten uitgevoerd. In het Engels is deze techniek ook wel bekend onder de naam 'hooking kick'.

De mogelijkheden zijn:

| | |
|-------------------------------|---|
| balbadak bandae dollyo-chagi | teggengestelde rondwaartse trap met de voetzool |
| dwikumchi bandae dollyo-chagi | teggengestelde rondwaartse trap met de hak |

| | |
|----------------------|--|
| pyojeok-chagi | "doel"-trap. De voet gaat meteen vanaf de grond naar het doel waarbij het been licht gebogen blijft. Deze trap wordt uitgevoerd met balbadak of voetzool (7) |
|----------------------|--|

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| Mom dollyo-chagi | trappen na draaien om lichaamsas |
|-------------------------|----------------------------------|

De mogelijkheden zijn:

| | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| mom dollyo dollyo-chagi | draai rondwaartse trap |
| mom dollyo yop-chagi | draai zijwaartse trap |
| mom dollyo bandae dollyo-chagi | draai tegengesteld rondwaartse trap |

Let op:

Let op het verschil tussen bandae dollyo-chagi en mom dollyo bandae dollyo-chagi.

In het 'dagelijks spraakgebruik' wordt bandae dollyo-chagi ook aangeduid met huryo-chagi. mom dollyo bandae dollyo-chagi wordt ook wel aangeduid met bandae dollyo-chagi (oftewel 'panda dollyo'), hetgeen in feite dus een heel andere trap is.

De juiste benaming voor de *panda dollyo-chagi* is dus *mom dollyo bandae dollyo-chagi*.

Twio chagi = gesprongen traptechnieken

De mogelijkheden zijn:

| | |
|-------------------------------------|--|
| twio ap-chagi | gesprongen voorwaartse trap |
| twio yop-chagi | gesprongen zijwaartse trap |
| twio dollyo-chagi | gesprongen rondwaartse trap |
| twio mom dollyo bandae dollyo-chagi | gesprongen tegengesteld rondwaartse trap |

| | |
|-----------------------|--|
| dubal dangseong chagi | in één sprong worden achter elkaar 2 trappen worden uitgevoerd met beide voeten zonder dat deze tussentijds de grond raken b.v. met de linkervoet twio ap-chagi en met de rechervoet twio dollyo-chagi |
|-----------------------|--|