

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 (oIKOEL)	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)
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)
batangson (batangSON)	handpalm
dari (DAArie)	been
mureup (moerROEP)	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 (naaRAAAnie soekie)	parallelstand
juchum-seogi (tsjoetsjoem soekie)	paardrijstand
ap-seogi	loopstand
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!

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

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)

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)

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
sonnal arae makki	zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de meskant van de hand (7)

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)
----------------------------	---------------------------------------

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)
--	-------------------------------

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

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

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 teggengesteld 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*.

Twioo chagi = gesprongen traptechnieken

De mogelijkheden zijn:

twioo ap-chagi	gesprongen voorwaartse trap
twioo yop-chagi	gesprongen zijwaartse trap
twioo dollyo-chagi	gesprongen rondwaartse trap
twioo mom dollyo bandae dollyo-chagi	gesprongen teggengesteld rondwaartse trap