

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)
dangkjo 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 sonnol mok an-chigi	slag met enkele meshand naar de nek, naar binnen gericht (3)
han sonnol 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: sonnol mok an-chigi (binnenwaartse slag naar de nek) en sonnol 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

Voorbeelden:

mureup-chigi	kniestoot, waarbij de tegenstander wordt vastgepakt (7)
mureup-chagi	kniestoot zonder tegenstander vast te grijpen

N.B.: Wordt bij het toebrengen van een slag of andere techniek de tegenstander vastgepakt, dan komt bij de aanduiding van die techniek de toevoeging "pyojeok" (= doel)

N.B.: Let dus op het verschil tussen mureup-chigi en mureup-chagi!
Hoewel men het zou verwachten, wordt aan mureup-chigi niet de term "pyojeok" toegevoegd!

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:

keumgang momtong-makki	dubbele verdediging bestaande uit een olgul-makki en een an palmok yop bakat-makki (11)
keumgang arae-makki	dubbele verdediging bestaande uit een olgul-

	makki en een arae-makki (10)
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)
olgul otgereeo-makki (otkeRO)	"kruisblok" met de vuisten als verdediging tegen slag naar van boven naar het hoofd
arae otgereeo-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)
wesanteul-makki	een variant van santeul-makki nl. an palmok yop bakat makki (olgul-hoogte) en arae yop makki (8)
milgi (MIELki)	een verdediging, waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen (13)
tong milgi	verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen (9)

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

huryo-chagi	zweep-trap
--------------------	-------------------

(deze trap wordt hetzelfde uitgevoerd als de bandae dollyo-chagi, maar het trapbeen scharniert op het einde op het kniegewricht)

mireo-chagi	duw-trap Deze trap wordt uitgevoerd op het middenlichaam
--------------------	---

bitureo-chagi	teggengesteld half rondwaartse trap
----------------------	-------------------------------------

De mogelijkheden zijn:

apchook bitureo-chagi	trap met de bal van de voet
baldeung bitureo-chagi	trap met de wreef

balnal bitureo-chagi	trap met de meskant van de voet
----------------------	---------------------------------

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*.

Twieo chagi = gesprongen trapt technieken

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 rechtervoet twio dollyo-chagi
-----------------------	---

Voetverdedigingen

apcha-olloyo-makki	voorwaartse zwaai met gestrekt been, de verdediging wordt uitgevoerd met apchook (bal van de voet)
yopcha-olloyo-makki	zijwaartse zwaai met gestrekt been, de verdediging wordt uitgevoerd met balnal (meskant van de voet)

cha mumchugi	hieronder worden alle trappen verstaan die tot doel hebben een aanval af te stoppen zonder dat daarmee de tegenstander wordt uitgeschakeld
--------------	--

De mogelijkheden zijn:

apcha mumchugi	stoppen met ap-chagi
yopcha mumchugi	stoppen met yop-chagi
mureup chagi	verdediging met de knie of het bovenbeen door

	de knie op te heffen
--	----------------------

Paegi (bevrijdingen)

Onder paegi (PEkie) wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander. De paegi zijn een wezenlijk onderdeel van de hosinsul (=zelfverdediging)

De mogelijkheden zijn:

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 schouder
meongye-paegi	bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen

Diversen

gawison khaljaebi	wurggreep met "tijgerhand" naar de luchtwegen (9)
mureup-kokki	handverdediging tegen een Ap Chagi, waarbij het aanvallende been als het ware met de hand wordt opgeschept, terwijl gelijktijdig met de andere hand druk wordt uitgeoefend op het kniegewricht om dit eventueel te breken (9)
kyopson	gekruiste open handen ter hoogte van het kruis, meestal uitgevoerd in moa-seogi (12)