



| | |
|-------------------|--|
| Taekwondo | De weg van de voet en de vuist |
| Tae | Voet, trap, schop |
| Kwon | Hand, vuist, stoot |
| Do | De weg, manier of kunst |
| Dobok | Trainingspak |
| Dojang | Trainingsruimte |
| Ti | Band |
| Kup | Graduatie 10e kup (witte band) t/m 1e kup (rood-zwarte band) |
| Dan | Graduatie zwarte banden 1e t/m 9e dan |
| Charyot | Commando "in de houding staan" in moa seogi |
| Kyeongre | Commando "groeten" |
| Chunbi | Commando "klaar staan" |
| Geuman | Commando "stop" of "einde" na een stijloefening of sparringspartij |
| Si-jak | Commando "start" |
| Tiro-tora | Commando "draaien" of "keren" |
| Kihap | Kreet - schreeuw die Taekwondoka's roepen |
| Gesok | Commando "doorgaan" |
| Taeguk | Stijlvorm 1 t/m 8 |
| Poomsae | Stijlvorm 9 t/m 17 |
| Ilbo taeryon | One step sparring |
| Gyorugi | Vrij gevecht (full-contact) |
| Chokki-taeryon | non-contact sparren met alleen voet & beentechnieken |
| Gyok Pa | Breekttest |
| Ban-chayu taeryon | Semi-contact sparren |
| Hosinsul | Zelfverdediging |
| Doobeon | Dubbel, bijvoorbeeld dubbele stoot |
| Sabum | Meester; vanaf 4e dan mag men zich Sabum noemen |
| Sabum-nim | Aansprektitel voor de Meester |
| Kwanjangnim | Hoofd van een sportschool of clan |
| T.B.N. | Taekwondo Bond Nederland |
| E.T.U. | European Taekwondo Union |
| W.T.F. | World Taekwondo Federation |

Tellen

| | Koreaans |
|----|-----------------|
| 1 | Hana |
| 2 | Tul |
| 3 | Set |
| 4 | Net |
| 5 | Tasot |
| 6 | Yosot |
| 7 | Ilgop |
| 8 | Yodol |
| 9 | Ahop |
| 10 | Yul |



| (rangtelwoorden) | Chinees |
|-------------------------|----------------|
| 1e | IL |
| 2e | I |
| 3e | Sam |
| 4e | SA |
| 5e | O |
| 6e | YUK |
| 7e | CHIL |
| 8e | PAL |
| 9e | KU |
| 10e | SIP |

De technieken benoemen in de juiste volgorde

Bij het benomen van een techniek hanteert men in het Koreaans een vaste volgorde. Eerst wordt aangegeven in welke stand de techniek moet worden uitgevoerd, voorafgegaan door de bepaling links of rechts.

Vervolgens wordt de hand of voettechniek als volgt omschreven

- A Rechter of linkerhand, c.q. rechter of linkervoet
- B Het lichaamsdeel waarmee aangevallen of 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 etc.)

Binnenwaartse slag met rechter meshand naar de hals vanuit een rechtsgerichte lange wordt aangegeven als

Oreun ap koobi seogi oreun han sonnol mok an chigi

Het woord "han" is 1, dus 1 hand is meshand, de ander als vuist in de zij

Lichaamsdelen

| | |
|-----------|---|
| Mom | Lichaam |
| Eolgool | Gedeelte boven het sleutelbeen, d.w.z. hals, nek en hoofd |
| Momtong | Gedeelte vanaf sleutelbeen tot aan de navel |
| Arae | Gedeelte beneden de navel, d.w.z. de benen |
| Mori | Hoofd |
| Teok | Kaak & kin |
| Mok | Hals / nek |
| Myeonge | Borst / solar plexus |
| Deung | Rug |
| Pal | Arm |
| Palkoop | Elleboog |
| Palmok | Onderarm |
| An Palmok | Binnenzijde onderarm / duimzijde |



| | |
|---------------|--|
| Bakat Palmok | Buitenzijde onderarm / pinkzijde |
| Joomeok | Vuist |
| Ap-joomeok | Voorkant vuist |
| Me-joomeok | Hamervuist / zijkant vuist / pinkzijde |
| Deung-joomeok | Handrugzijde |
| Bam-joomeok | Knokkelvuist, middel of wijsvinger steekt iets uit |
| Son | Hand |
| Pyon-son | Open hand |
| Sonnal | Meshand / pinkzijde |
| Sonnal Deung | Binnenkant meshand / duimzijde |
| Ageum-son | Tijgerbek of booghand (Kaljaebi) bij Poomsae Koryo |
| Sonkeut | Vingers |
| Pyonsonkeut | Speerhand |
| Darie | Been |
| Mooreup | Knie |
| Bal | Voet |
| Balmok | Enkel |
| Baldeung | Wreef |
| Balnal | Meskant voet |
| Balnal deung | Binnenkant mesvoet |
| Apchook | Bal van de voet |
| Dwichook | Onderkant hiel |
| Dwikumchi | Achillespees |
| Balkeut | Tenen |
| Balbadak | Voetzool |
| Koobi | Gewricht |

Richtingen

| | |
|------------|--|
| Oen | 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) |
| Eopeun | Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden |
| Jeocho | Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven |
| Dangyo | Omgekeerd opwaarts |
| Seweo | Verticaal |
| Bandae | Rechts voor staan in Ap Koobi en rechts stoten |
| Baro | Rechts voor staan in Ap Koobi en links stoten (tegengesteld) |
| Noolyeo | Drukkend, duwen |
| Momdollyeo | Draaien om de lichaams-as |
| Twio | Vliegend, c.q. gesprongen voettechniek |



Standen

| | |
|---------------------------------|--|
| Ap koobi seogi | Lange stand |
| Dwit koobi seogi | Korte stand |
| Moa seogi | Gesloten stand |
| Naranhi seogi | Parallelstand (voeten schouderbreed) |
| Pyonhi seogi | Parallelstand met voeten 45° naar buiten gedraaid |
| Joochoom seogi | Paardrijstand |
| Ap seogi | Loopstand |
| Haktari seogi | Kraanvogelstand |
| Koa-seogi | Kruisstand |
| Mikeurembal | Snelle houdingsverandering door beide voeten te verplaatsen |
| Modeumbal | Langzame lichaamsbeweging waarbij voeten in Moa Seogi worden gezet |
| Beom seogi | Katstand |
| Oreun/wen seogi | korte 90° stand vanuit Naranhi seogi Deze stand zie je bij Taeguk 5 als 2e & 4e beweging bij Mejumeok naeryo chigi Een stand wordt rechts (Oreun) of links (oen) genoemd a.d.h.v. het standbeen. |
| Voorste been als standbeen | ap seogi - loopstand ap koobi seogi - lange stand |
| Achterste been als standbeen | dwit koobi beom seogi ap koa seogi (kruising voor) & dwit koa seogi (kruising achter) |

Armtechnieken

Bij de armtechnieken kennen we aanval & verdedigingstechnieken

| | | |
|-------------|----------|---|
| Aanval | Jireugi | stoottechniek vanuit de heup met de vuist |
| | Chireugi | steektechniek met de vingers |
| | Chigi | slagtechniek d.m.v. krachtige uithaal |
| Verdediging | Makki | Afweer |

Stoottechnieken (Jireugi)

De verschillende stoottechnieken kunnen worden uitgevoerd met

| | |
|--------------|-----------------------|
| Ab joomeok | Voorkant van de vuist |
| Pyon joomeok | Vlakke vuist |
| Bam joomeok | Knokkelvuist |

De verschillende richtingen van stoten zijn

| | |
|-----------------|---|
| Bandae jireugi | Voorwaarts gelijkgerichte stoot (rechter been voor & rechts stoten) |
| Baro jireugi | Voorwaarts tegengestelde stoot (rechter been voor & links stoten) |
| Yeop jireugi | Zijwaartse stoot |
| Dollyeo jireugi | Cirkelende stoot, hoekstoot |
| Dwit jireugi | Achterwaartse stoot, over de schouder naar achteren |



| | |
|------------------|--|
| Naeryeo jireugi | Neerwaartse stoot naar gevallen tegenstander |
| Dangyeo jireugi | Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok (omgekeerde vuist) |
| Ollyeo jireugi | Opwaartse stoot, uppercut |
| Digeut jireugi | Dubbele gelijktijdige stoot |
| Jeochyeo jireugi | Omgekeerde vuist, handrug naar beneden |
| Eopeun jireugi | Horizontale vuist, handrug naar boven |

Steektechnieken (Chireugi)

| | |
|------------------------------|--|
| Seweo chireugi | Verticale steek, meestal op solar plexus |
| Jeochyeo chireugi | Omgekeerde steek, handpalm naar boven gericht |
| Eopeun chireugi | Horizontale steek, handpalm naar beneden gericht |
| Gawisonkeut chireugi | Steek met 2 vingers naar de ogen |
| Pyonsonkeut seweo chireugi | Steek met verticale speerhand (Taeguk 4) |
| Pyonsonkeut jeochyo chireugi | Steek met omgekeerde speerhand |

Slagtechnieken (Chigi)

Bij deze technieken moet er uitgehaald worden om te slaan, en men kan raken met

| | |
|---------------|----------------------------|
| Sonnal | Meskant, pinkzijde |
| Sonnal deung | Meskant, duimzijde |
| Sondeung | Handrug |
| Me-joomeok | Hamervuist |
| Deung-joomeok | Rugzijde vuist (back fist) |
| Palkoop | Elleboog |

De diverse richtingen zijn

| | |
|--------------------------------|--|
| Ap chigi | Voorwaartse slag |
| An chigi | Slag van buiten naar binnen |
| Bakat chigi | Slag van binnen naar buiten |
| Naeryeo chigi | Neerwaartse slag |
| Han sonnal mok an chigi | Slag met enkele meshand naar de nek van buiten naar binnen |
| Han sonnal mok bakat chigi | Slag met enkele meshand naar de nek van binnen naar buiten |
| Deung joomeok eolgool chigi | Slag met achterkant vuist op het hoofd gericht |
| Me joomeok naeryeo chigi | Neerwaartse slag met onderkant vuist (Taeguk 5) |
| Palkoop yeop chigi | Zijwaartse elleboogstoot |
| Palkoop dwit chigi | Achterwaartse elleboogstoot |
| Palkoop pyokjeok chigi | Voorwaartse elleboogstoot, tegenstander wordt vastgepakt |
| Jibipoom mok chigi | Gelijktijdig sonnal eolgool makki & batangson teok chigi |
| Deung joomeok eolgool ap chigi | Voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd (zweepslag) |
| Mooreup chigi | Kniestoot waarbij tegenstander wordt vastgepakt |
| Mooreup chagi | Kniestoot zonder tegenstander vastpakken |



Verdedigingen / blokken (Makki)

De verschillende armverdedigingen kunnen worden uitgevoerd met

| | |
|--------------|----------------|
| An palmok | Duimzijde pols |
| Bakat palmok | Pinkzijde pols |
| Wi palmok | Rugzijde pols |
| Mit palmok | Palmzijde pols |

De richtingen waarin de weringen onderscheiden worden zijn

| | |
|-------------|--------------------|
| An makki | Binnenwaartse blok |
| Bakat makki | Buitenwaartse blok |

Weringen die worden uitgevoerd ter bescherming van een lichaamsdeel krijgen deze als bijvoeging erbij, bijv. momtong an makki

Als een wering met 1 hand wordt uitgevoerd krijgt deze de bijvoeging "Han" erbij, bijv. han sonnol momtong bakat makki

| | |
|-------------------------------|---|
| Bakat palmok arae bakat makki | Buitenwaartse verdediging van het onderlichaam Deze wordt normaal gesproken "Arae makki" genoemd |
| Sonnol momtong makki | Buitenwaartse verdediging met meshanden |
| Momtong an makki | Binnenwaartse verdediging middenlichaam |

Dubbele armweringen

| | |
|------------------|--|
| Hechyeo makki | wigblok met de armen, armen kruisen en vervolgens open maken |
| Gawi makki | Schaarblok (Taeguk 7) |
| Keumgang makki | Diamant blok, eolgool & arae makki gelijktijdig (Poomsae 11) |
| Oe santeul makki | 1 hand bergblok en de andere arae makki (Taeguk 8) |
| Santeul makki | Bergblok, 2 armen 90° (Poomsae 10) |
| Eotgeoreo makki | Kruisblok (Taeguk 7) |

Als bij een wering de arm wordt ondersteund door de andere hand heet dit Geodeuro, bijvoorbeeld Geodeuro arae makki



Traptechnieken

| | |
|-------------------------|--|
| Apchook | Bal van de voet |
| Dwitchook | Onderkant van de hiel |
| Dwikumchi | Archillespees |
| Balnai | Mesvoet |
| Baldeung | Wreef |
| Balbadak | Voetzool |
| Ap chagi | Voorwaartse trap |
| Apchook ap chagi | Voorwaartse trap met de bal van de voet |
| Dwitchook ap chagi | Voorwaartse trap met de onderkant van de hiel |
| Baldeung ap chagi | Voorwaartse trap met de wreef |
| Dollyeo chagi | Ronde trap |
| Apchook dollyeo chagi | Ronde trap met de bal van de voet (Taeguk 6) |
| Baldeung dollyeo chagi | Ronde trap met de wreef |
| Yeop chagi | Zijwaartse trap |
| Balnai yeop chagi | Zijwaartse trap, meskant voet |
| Naeryeo chagi | Neerwaartse trap |
| Dwikumchi naeryeo chagi | Neerwaartse trap, achterkant hiel |
| Balbadak naeryeo chagi | Neerwaartse trap met de voetzool |
| Dwit chagi | Achterwaartse trap |
| Dwitchook dwit chagi | Achterwaartse trap met hiel |
| Balnai dwit chagi | Achterwaartse trap met meskant van de voet |
| Hooryeo chagi | Zweeptrap, voorwaartse haaktrap |
| Noolyeo chagi | Duwtrap (op onderlichaam) |
| Milyeo chagi | Duwtrap (op middenlichaam) |
| Biteuryo chagi | Ronde trap van binnen naar buiten in een hoek van 45 graden |
| Bandal chagi | Mix tussen een ap chagi en een dollyeo chagi |
| Pyojeok chagi | Doeltrap ofwel voet tegen open hand trappen (7 ^E Taegeuk) |
| Momdollyeo chagi | Trappen die gemaakt worden met een draai om de lichaams-as |

Momdollyeo bandae dollyeo chagi Haaktrap om de rug, ook wel PANDA DOLLYEO genoemd

Doobaldangsan 2 traptechnieken in 1 sprong, bijv. dubbel ap chagi

Twio Bij een gesprongen trap staat er twio voor, bijv. Twio ap chagi

Verdedigen met de benen kan op de volgende manier

Apcha olligi

Beenzwaai voorwaarts

Yeopcha olligi

Beenzwaai zijwaarts



Overige technieken

| | |
|------------------|---|
| Bo-joomeok | Beschermde vuist (Taeguk 7) |
| Gyopson | Over elkaar geplaatste handen t.h.v. het kruis (Poomsae 12) |
| Tong milgi | Duwen van een denkbeeldige rots (Poomsae 9) |
| Bawi milgi | Duwen van een denkbeeldige rots naar de zijkant met open hand (Poomsae 13) |
| Taesan milgi | Duwen van een denkbeeldige berg (Poomsae 13) |
| Moereup keokki | Handverdediging tegen ap chagi door been te onderscheppen en met de andere hand de knie breken (Poomsae 9) |
| Ageun-son | Wurggreep met tijgerhand naar de luchtwegen (Poomsae 9) |
| Jageun dolcheogi | Parate houding, beide vuisten links of rechts op heup (Poomsae 10) |
| Keun Dolcheogi | Parate houding, 1 vuist borsthoogte, ander op de heup (Poomsae 10) Tijdens het draaien van het lichaam draaien de vuisten eindigend in stoot |

Bevrijdingen

Onder Paegi wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander. Dit is een onderdeel van Hosinsul.

| | |
|------------------|---|
| 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 ruk met de onderarm naar boven |
| Sonmok paegi | Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle ruk van de pols naar de andere schouder |
| Myeonge paegi | Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen terwijl je iets doorzakt |
| Cha mumchugi | Alle trappen die tot doel hebben aanvallen te stoppen en de tegenstander of te leiden zonder door te trappen |
| Apcha mumchugi | Stoppen met ap chagi |
| Yeopcha mumchugi | Stoppen met yeop chagi |
| Nooleo mumchugi | Stoppen met nooleo chagi |



Termen bij WTF sparringswedstrijden

| | |
|-----------------|---|
| Kallyeo | Commando stop |
| Gesok | Commando doorgaan |
| Gyeshi | Tijdstop i.v.m. blessure (max. 1 minuut) |
| Shigan | Tijdstop andere situaties, bijv. beschermer los |
| Hogo | Borstpantser |
| Hong | Rood (met rode hogo) |
| Chong | Blauw (met blauwe hogo) |
| Seung | Winnaar |
| Jui | Officieuze waarschuwing |
| Gyong-go | Waarschuwing, half minpunt |
| Gam-jeom | Straf, heel minpunt |
| Duk-jeom | Punt |
| Jwahoo-hyangwoo | Draaien naar de jury of tegenstanders naar elkaar |
| He-jeon | Gevechtsronde |
| Il he-jeon | 1e ronde |
| I he-jeon | 2e ronde |
| Sam he-jeon | 3e ronde |

Termen bij WTF stijlwedstrijden

Bij 1e Poomsae die deelnemer loopt

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 1 Chul-jeon | Enter the court |
| 2 Chariot | |
| 3 Kjung-re | |
| 4 Joon-be | Start time |
| 5 Si-jack | |
| 6 Baro | Beginning break-off time of 1 minute |
| 7 Shiyo | Take a rest |
| 8 Hu-shik | You can go to your coach |
| 9 Phio-chul | Publication of score on the screen |

Bij de 2e Poomsae die deelnemer loopt

| | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 10 After 25 seconds call: Chul-jeon | Enter the court |
| 11 Joon-be | |
| 13 Baro | |
| 14 Shiyo | Take a rest |
| 15 Chariot | |
| 16 Kjung-re | |
| 17 Phio-chul | Publication of score on the screen |
| 18 Tae-jang | Exit the court |