

8e Geup, Gele band

Algemeen

Taekwondo	“manier” van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Dobok	Taekwondo-pak
Ti	Band
Dojang	Trainingsruimte
Sabum	Trainer

Richtingen

Ap	Voorwaarts
Yeop	Zijwaarts
Dwit	Achterwaarts
Dollyeo	Cirkelend, draaiend
Bandae	Tegengesteld gericht (t.o.v. het achterste been)
Baro	Gelijk gericht (t.o.v. het achterste been)

Standen (Seogi)

Ap Seogi	Loopstand
Ap Koobi Seogi	Lange stand (voorwaarts leunende stand)
Dwit Koobi Seogi	Korte stand (achterwaarts leunende stand)

Stoottechnieken (Jireugi)

Momtong Jireugi	Vuiststoot naar lijf (Solaris Plexis)
Bandae Jireugi	Voorwaartse, tegengestelde (t.o.v. het achterste been) stoot
Baro Jireugi	Voorwaartse, gelijkgerichte (t.o.v. het achterste been) stoot

Uitleg: Staat je rechterbeen achter en stoot je met je rechterhand, dan is deze uitvoering 'gelijkgericht' en dus baro. Staat je linkerbeen achter en stoot je met je rechterhand dan is deze 'tegengesteld uitgevoerd en dus 'bandae'.

Traptechnieken (Chagi)

Ap Chagi	Voorwaartse trap
Yeop Chagi	Zijwaartse trap
Dwit Chagi	Achterwaartse trap
Dollyeo Chagi	Draailtrap

7e Geup, Geel-groene band

Algemeen

Charyot	Commando; in de houding staan
Gyeong-Rye	Commando; groeten
Junbi	Commando; klaar staan
Tiro-Tora	Commando; draaien / keren
Kiap	Benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Geup	Benaming van de 10 graden (bandkleuren) tot 1e Dan
Dan	Benaming van de 9 graden van de zwarte band

Telwoorden

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

Lichaamsdelen

Mom	Lichaam
Eolgool	Gedeelte van het lichaam boven het sleutelbeen (hals, nek en -hoofd)
Momtong	Gedeelte van het lichaam vanaf het sleutelbeen tot de navel
Arae	Gedeelte van het lichaam beneden de navel
Pal	Arm
Palmok	Onderarm
An Palmok	Binnenkant onderarm (duimzijde)
Bakat Palmok	Buitenkant onderarm (pinkzijde)

Richtingen

An	Binnenwaarts (t.o.v. jezelf)
Bakat	Buitenwaarts (t.o.v. jezelf)
Oen	Links
Oreun	Rechts

Verdedigingen (Makki)

Area Makki	Lage verdediging	
Momtong Makki	Midden verdediging	
	Momtong An Makki	Middenafweer van buiten naar binnen
	Momtong Bakat Makki	Middenafweer van binnen naar buiten
	Bakat Palmok Makki	Buitenwaarts gerichte afweer met onderarm
Eolgool makki	Hoge verdediging	
Han Sonnal Momtong Makki	Verdediging met enkele meshand	

6e Geup, Groene band



Algemeen

Saju	Oefening in de vorm van een kruis (vierhoeks training)
Taegeuk	Stijloefening
ilbo Taeryon	1-stapssparring
Ibo Taeryon	2-stapssparring
Sambo Taeryon	3-stapssparring
Hosinsul	Zelfverdediging
Gye Pa	Breektest

Telwoorden

Chinees	
il	1
I	2
Sam	3
Sa	4
O	5
Yuk	6
Chil	7
Pal	8
Ku	9
Sip	10

Rangtelwoorden worden in het chinees aangegeven m.b.v. de toevoeging "Jang" achter het telwoord; bv. Il Jang = eerste (zoals in Taegeuk ilJang)

Lichaamsdelen

Koobi	Gewricht
Son	Hand
Sonmok	Pols
Joomeok	Vuist
Sonnal	Meshand (pinkzijde)
Sonnal-Deung	Binnen meshand (duimzijde)

Slagtechnieken (Chigi)

Ap Chigi	Voorwaartse slag
An Chigi	Binnenwaartse slag
Bakat Chigi	Buitenwaartse slag
Naeryo Chigi	Neerwaartse slag

5e Geup, Groen-Blauwe band

Algemeen

Geuman	Commando; stop (na een stijloefening of sparren)
Si-jak	Commando; start (voor een stijloefening of sparren)
Gye-Sog	Commando; doorgaan (na een onderbreking bij het sparren)
Gallyeo	Commando; stop (een onderbreking tijdens het sparren)
Chokki Taeryon	Non-contact sparren met alleen voet- en beentechnieken
Ban-Chayu	Taeryon Semi vrij sparren (Panyaju)
Chayu Taeryon	Vrij sparren
Hogo	Lichaamsbeschermer
Hong	Rood (deelnemer in rode Hogo)
Chong	Blauw (deelnemer in blauwe Hogo)
Seung	Winnaar
Gyeong-go Hana	Officiële waarschuwing (½ minpunt)
Gam-jeon Hana	Officiële bestraffing (1 minpunt)
Jui Hana	Officieuze waarschuwing (geen minpunt)
He-jeon	Gevechtsronde (bv. il he jeon = 1e gevechtsronde)

Lichaamsdelen

Darie	Been
Bal	Voet
Balkeut	Tenen
Balbadak	Voetzool
Baldeung	Wreef
Apchook	Bal van de voet
Dwichook	Onderkant hiel

Richtingen

Naeryo	Neerwaarts
Ollyea	Opwaarts
Nooleo	Drukkend, naar beneden duwend
Momdollyeo	Met draaiing via de rug om de lichaamsas

Traptechnieken (Chagi)

Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi	Tegengestelde cirkeltrap met draaiing via de rugzijde / achterwaartse haak
Naeryo Chagi	Neerwaartse trap
Bandae Dollyeo Chagi	Tegengestelde draaitrap

4e Geup, Blauwe band

Lichaamsdelen

Mori	Hoofd
Myeonge	Borst, inz. Solaris Plexus
Teok	Kaak, kin
Mok	Hals, nek
Deung	Rug
Ap-Joomeok	Voorkant vuist
Me-Joomeok	Hamervuist, dit is zijkant vuist (pinkzijde)
Deung-Joomeok	Bovenkant vuist (handrugzijde)

Standen (Seogi)

Joochoom Seogi	Paardrijdersstand
Moa Seogi	Gesloten stand
Naranhi Seogi	Parallelstand
Pyonhi Seogi	Open stand, d.i. Naranhi Seogi, waarbij de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid. (Oen Pyonhi Seogi = Pyonhi Seogi waarbij de rechervoet (!) i.p.v. 45 graden 90 graden is gedraaid. Oreun Pyonhi Seogi idem, maar dan de linkervoet)
Koa Seogi	Kruisstand NB. Met betrekking tot Koa Seogi geldt verder nog: Ap Koa Seogi Kruising voor het standbeen Dwit Koa Seogi Kruising achter het standbeen

3e Geup, Blauw-Rode band



Lichaamsdelen

Palkoop	Elleboog
Sonkeut	Vingers
Pyon-Son	Open hand
Pyonsonkeut	Speerhand
Gawisonkeut	Speerhand gevormd door alleen wijs- en middelvinger (Gawi=schaar)
Sondeung	Handrug
Batangson	Achterhandpalm

Richtingen

Seweo	Verticaal
Eopeun	Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden
Jeochyo	Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven
Dangyo	Omgekeerd opwaarts
Twieo	Vliegend, gesprongen voettechniek

Steektechnieken (Chireugi)

Seweo Chireugi	Verticale steek
Jeochyo Chireugi	Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht naar het onderlichaam)
Eopeun Chireugi	Horizontale steek (handpalm naar beneden en bijna uitsluitend gericht naar de luchtwegen)
	Voorbeelden:
Pyonsonkeut Seweo Chireugi	Steek met verticale speerhand
Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi	Steek met omgekeerde speerhand

2e Geup, Rode band



Lichaamsdelen

Mooreup	Knie
Balmok	Enkel
Dwikumchi	Achterzijde hiel (achillespees)
Balnai	Mesvoet (kleine teenzijde)
Balnai-Deung	Binnenmesvoet (grote teenzijde)

Standen (Seogi)

Mikeurembal	Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten
Beom Seogi	Katstand
Modeumbal	Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar (Moa Seogi) worden geplaatst.

Verdedigingen (Makki)

Nooleo Makki	Drukafweer met de handpalm. Bv. Batangson Nooleo Makki
Hechyo Makki	Drukafweer naar beneden met de handpalm. "wig" -blok, bv. Bakat Palmok Momtong Hechyo Makki
Gawi Makki	Gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtang Bakat Makki. "schaar" -blok, bv. Gawi Makki Dubbele verdediging; An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki.

Stoottechnieken (Jireugi)

Yeop Jireugi	Zijwaartse stoot
Dangyo Jireugi	Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok
Dollyeo Jireugi	Cirkelende stoot (in de eindpositie is de arm 90 graden gebogen)
Dwit Jireugi	Achterwaartse stoot (over de schouder)
Naeryo Jireugi	Neerwaartse stoot (bv. Naar een gevallen tegenstander)

1e Geup, Rood-Zwarte band



Standen (Seogi)

Ap-Joochoom Seogie voeten 45 graden naar links of	Paardrijdersstand waarbij beide rechts zijn gedraaid
Mo-Joochoom Seogi	Paardrijdersstand, waarbij één voet t.o.v. de andere 1 voetlengte naar voren is geplaatst.
Kaktari Seogi	Kraanvogelstand

Verdedigingen (Makki)

Eotgereo Makki	“kruis” -blok, bv. Arae Eotgereo Makki	Verdediging van het onderlichaam met gekruiste onderarmen; het raakvlak zijn de beide polsen
Santeul Makki	“berg” -blok, bv. Santeul Makki	Dubbele verdediging: gelijktijdig links en rechts An Palmok Yeop Bakat Makki op Eolgoal-hoogte.
Oesanteul Makki	Een variant van Santeul Makkim nl.	An Palmok

Traptechnieken (Chagi)

Hooryeo Twieo Chagi	Zweepptrap, Ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi Alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd. bv: Twieo Ap Chagi
Doobaldangsan	Wanneer in één sprong achter elkaar twee trappen worden uitgevoerd met beide voeten, zonder tussentijds de grond te raken. Bv. Links - Twieo Ap Chagi Rechts - Twieo Dollyeo Chagi
Biteuro Chagi	“Draai” -trap. Deze trap is het spiegelbeeld van Balnal Chagi, nl. Van binnen naar buiten.

Overige termen (I) – geen leerstof voor de clubexamens



Lichaamsdelen

Pyon-Joomeok	Vlakke vuist (slechts twee van de drie vingerkootjes zijn opgerold)
Bam-Joomeok	Knokkelvuist, dit is een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren wordt geschoven.
Sonbadak	De binnenzijde van de gestrekte aaneengesloten vingers
Ageum-Son	Tijgerbek of Booghand
Kaljaebi	Idem als Ageum-Son

Standen (Seogi)

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

- Het voorste been bij Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Mo-Joochoom Seogi;
- Het achterste been bij Dwit Koobi Seogi, Poonhi Seogi en Beom Seogi;
- Het standbeen bij Haktari Seogi en Koa Seogi.

Om aan te geven met welke voet men voorstaat wordt er gelet op welke voet het meeste gewicht steunt. Bij de lange stand (ab koobi seogi) is dat de voorste voet, maar de korte stand (dwit koobi seogi) is dat de achterste voet.

Bij oen ab koobi seogi staat de linkervoet voor, maar bij oen dwit koobi seogi staat de rechervoet voor.

Verdedigingen (Makki)

Milgi	Een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen, bv.: Tong Milgi Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen (?)
-------	--

Voetverdedigingen

Apcha Olligi	Voorwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met Apchook.
Yeopcha Olligi	Zijwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met Balnal
Pyojeok Chagi	“Doel” -trap; de verdediging wordt uitgevoerd met Balbadak
Kolchyeo Chagi	Buitenwaartse “Haak” -trap; de verdediging wordt uitgevoerd met Balnal of Baldeung. Zij is in feite de tegenhanger van Pyojeok Chagi.
Kolchyeo Chagi	Lijkt enigszins op Biteuro Chagi, met dit verschil dat bij Kolchyeo Chagi het been gestrekt blijft, terwijl bij Biteuro Chagi het been eerst gebogen wordt alvorens te strekken.
Cha Mumchugi	Alle trappen die tot doel hebben aanvallen te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen. Trappen die hiervoor in aanmerking komen zijn o.a. ; Apcha Mumchugi Stoppen met Ap Chagi Yeopcha Mumchugi Stoppen met Yeop Chagi Nooleo Mumchugi Stoppen met Nooleo Chagi Mooreup Makki Verdediging met de knie of het bovenbeen door de knie op te heffen.

Overige termen (II) – geen leerstof voor de clubexamens

Bevrijdingen

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 andere schouder.
Myeonge Paegi	Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen.

Diversen

Ageun-Son Mooreup Keokki	Wurggreep met "tigerhand" naar de luchtwegen Handverdediging tegen Ap Chagi, waarbij het aanvallende been met een hand wordt onderschept, terwijl gelijktijdig met de andere hand druk wordt uitgeoefend op het kniegewricht (event. Om te breken).
Jageun Dolcheogi	Een parate houding, beide vuisten bevinden zich bij de linker- of rechter heup
Keun Dolcheogi	Een parate houding; ongeveer hetzelfde als Jageun Dolcheogi, alleen is de afstand tussen beide vuisten groter, zodat een vuist zich op borsthoogte bevindt.
Gyopson	Gekruiste open handen ter hoogte van het kruis, meestal uitgevoerd in Moa Seogi.