

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Algemene Koreaanse termen

1	tae	voet, trap, schop
2	kwon	vuist, stoot
3	do	manier, methode
4	dobok	taekwondopak
5	ti	band
6	geup	aanduiding van graad (letterlijk: jongen)
7	dan	aanduiding van graad (letterlijk: man)
8	dojang	trainingsruimte
9	kiap	schreeuw
10	seogi	standen
11	chagi	traptechnieken
12	jireugi	stoottechnieken
13	chireugi	steektechnieken
14	chigi	slagtechnieken
15	makki	verdedigingen

### Commando's

1	charyeot	in de houding staan
2	gyeong-rye	groeten
3	junbi	klaar staan
4	shi-jak	start
5	tiro-tora	draaien, keren
6	gye-sog	doorgaan na onderbreking tijdens sparren
7	gallyeo	stop
8	geuman	stop
9	baro	stop

### Examenonderdelen

1	saju	stijloefening, vierhoeksvorm
2	taegeuk	stijloefening
3	poomsae	stijloefening
4	ilbo taeryon	eenstapsparring
5	ibo taeryon	tweestapsparring
6	sambo taeryon	driestapsparring
7	hoshinsul	zelfverdediging
8	gyek pa	breekttest
9	gyo-rugi	vrij sparren
10	ban-chayu taeryon	semi-vrij sparren op stootkussen
11	chokki taeryon	non-contact sparring met alleen voet-/beentechnieken

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Telwoorden

	Koreans	Chinees
1	hana	il
2	tul	i
3	set	sam
4	net	sa
5	tasot	oh
6	yosot	yuk
7	ilgop	chil
8	yodol	pal
9	ahop	ku
10	yul	ship

Rangtelwoorden worden in het Chinees aangegeven met behulp van de toevoeging “jang” achter het telwoord. Voorbeeld:

taegeuk oh jang                      vijfde taegeuk

### Wedstrijdtermen en -commando's

1	hoogoo	borstpantser
2	chong	blauw
3	hong	rood
4	seung	winnaar
5	gyeong-go hana	officiële waarschuwing, half strafpunt
6	kam-jom hana	officiële waarschuwing, heel strafpunt
7	jui hana	officieuze waarschuwing, geen strafpunt
8	he jeon	gevechtsronde
9	il he jeon	eerste gevechtsronde
10	i he jeon	tweede gevechtsronde
11	sam he jeon	derde gevechtsronde
12	charyeot	in de houding staan
13	gyeong-rye	groeten
14	junbi	klaar staan
15	shi-jak	start
16	gallyeo	stop
17	gye-sog	doorgaan na onderbreking
18	geuman	stop

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Richtingen

1	oen	links
2	oreun	rechts
3	ap	voorwaarts
4	dwit	achterwaarts
5	yeop	zijwaarts
6	naeryo	neerwaarts
7	ollyeo	opwaarts
8	an	binnenwaarts, ten opzichte van jezelf
9	bakat	buitenwaarts, ten opzichte van jezelf
10	seweo	verticaal
11	eopeun	horizontaal, handpalm naar beneden
12	jeochyo	omgekeerd, handpalm naar boven
13	dangyo	omgekeerd opwaarts
14	bandae	tegengesteld gericht, ten opzichte van het achterste been
15	baro	gelijkgericht, ten opzichte van het achterste been
16	nooleo	drukkend, duwend
17	dollyeo	cirkelend, draaiend
18	momdollyeo	met draaiing via de rug om de lichaamsas
19	twieo	vliegend, gesprongen

### Lichaamsdelen

1	mom	lichaam
2	eolgeol	gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek, hoofd)
3	mori	hoofd
4	teok	kaak, kin
5	mok	hals, nek
6	momtong	gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot aan de navel
7	deung	rug
8	myeonge	borst, plexus solaris
9	pal	arm
10	palkoop	elleboog
11	palmok	onderarm
12	an palmok	binnenkant onderarm, duimzijde
13	bakat palmok	buitenkant onderarm, pinkzijde
14	joomeok	vuist
15	ap-joomeok	voorkant van de vuist
16	me-joomeok	hamervuist, zijkant van de vuist (pinkzijde)

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Lichaamsdelen

17	deung-joomeok	bovenkant van de vuist, rugzijde
18	pyon-joomeok	knokkelvuist, slechts twee van de drie vingerkootjes zijn opgerold
19	bam-joomeok	knokkelvuist, dit is een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren wordt geschoven
20	batangson	achterhandpalm
21	son	hand
22	pyon-son	open hand
23	sonmok	pols
24	sonnal	meshand, pinkzijde
25	sonnal-deung	meshand, duimzijde
26	sondeung	handrug
27	ageum-son	tijgerbek of booghand
28	kaljaebi	tijgerbek of booghand
29	sonkeut	vingers
30	pyonsonkeut	speerhand, steek met de vingers
31	gawisonkeut	speerhand gevormd door alleen wijs- en middelvinger (gawi = schaar)
32	arae	gedeelte van het lichaam onder de navel
33	dari	been
34	mooreup	knie
35	bal	voet
36	balmok	enkel
37	balnal	mesvoet, kleine teenzijde
38	balnal-deung	mesvoet, grote teenzijde
39	baldeung	wreef
40	apchook	bal van de voet
41	dwichook	onderkant van de voet
42	dwikumchi	achterzijde van de hiel (achillespees)
43	balkeut	tenen
44	baldabak	voetzool
45	koobi	gewricht



## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Standen

1	seogi	standen
2	moa seogi	gesloten stand
3	naranhi seogi	parallelstand
4	pyonhi seogi	open stand, dit is een natuurlijke stand waarbij de voeten als in naranhi seogi naast elkaar staan, maar nu met de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid
5	joochoom seogi	paardrijderstand
6	ap-joochoom seogi	paardrijderstand met beide voeten 45 graden naar links of rechts gedraaid
7	mo-joochoom seogi	paardrijderstand waarbij een voet ten opzichte van de andere 1 voetlengte naar voren is geplaatst, ook wel diagonale paardrijderstand genoemd
8	ap seogi	loopstand
9	ap koobi seogi	lange stand
10	dwit koobi seogi	korte stand, L-vorm
11	beom seogi	tijgerstand
12	koa seogi	kruisstand
13	ap koa seogi	kruisstand, kruising voor het standbeen
14	dwit koa seogi	kruisstand, kruisstand achter het standbeen
15	haktari seogi	kraanvogelstand
16	mikeurembal	snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten
17	modeumbal	tamelijk langzame verandering van houding, beide voeten worden naast elkaar geplaatst (moa seogi)

### Stoottechnieken

Onder jireugi worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar een doel wordt gestoten. Deze technieken kunnen uitgevoerd worden met ap-joomeok, deung-joomeok, pyon-joomeok en bam-joomeok. Wat betreft de richting van de stoot kan onderscheid gemaakt worden tussen:

1	bandae jireugi	voorwaartse tegengestelde stoot ten opzichte van het achterste been (b.v. linkerbeen voor, stoot met linkervuist)
2	baro jireugi	voorwaartse gelijkgerichte stoot ten opzichte van het achterste been (b.v. linkerbeen voor, stoot met rechtervuist)
3	dollyeo jireugi	rondwaartse stoot in de eindpositie is de arm 90 graden gebogen
4	yeop jireugi	zijwaartse stoot
5	dwit jireugi	achterwaartse stoot over de schouder
6	naeryo jireugi	neerwaartse stoot
7	dangyo jireugi	opwaartse stoot met jeochyo joomeok
8	seweo jireugi	verticale vuiststoot, duim van de vuist zit boven
9	jechyo jireugi	opwaartse stoot, omgekeerde vuist met handrug beneden

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Stoottechnieken

#### Voorbeelden

1	momtong bandae jireugi	voorwaarts tegengestelde stoot met eopeun ap-joomeok naar plexus solaris
2	eolgeol bandae jireugi	voorwaarts tegengestelde stoot met eopeun ap-joomeok naar het hoofd
3	dangyo teok jireugi	opstoot met omgekeerde vuist naar de kin
4	pyojeok jireugi	stoot tegen de eigen hand dat als doel fungeert
5	doo joomeok jechyo jireugi	twee gelijktijdige vuiststoten met jechyo joomeok, ofwel dubbele opstoot

### Steektechnieken

Onder chireugi worden steektechnieken verstaan waarbij wordt aangevallen met de vingers. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met pyonsonkeut en gawisonkeut. Er wordt net als bij de stoottechnieken een onderscheid gemaakt in de houding van de hand:

1	seweo chireugi	verticale steek, meestal gericht naar de plexus solaris
2	jechyo chireugi	omgekeerde steek, handpalm naar boven en meestal gericht op het onderlichaam
3	eopeun chireugi	horizontale steek, handpalm naar beneden en meestal gericht op de luchtwegen

#### Voorbeelden

1	pyonsonkeut seweo chireugi	steek met verticale speerhand
2	pyonsonkeut jechyo chireugi	steek met omgekeerde speerhand
3	pyonsonkeut eopeun chireugi	steek met horizontale speerhand, meestal gericht op de luchtwegen
4	gawisonkeut chireugi	steek met twee gespreide vingers richting de ogen

### Slagtechnieken

Onder chigi worden de aanvalstechnieken bedoeld, waarbij moet worden uitgehaald om te slaan. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met sonnol, sonnol-deung, sondeung, me-joomeok, deung-joomeok, batangson, palkoop en mooreup. Wat betreft de richting wordt onderscheid gemaakt in:

1	ap chigi	voorwaartse slag
2	an chigi	binnenwaartse slag
3	bakat chigi	buitenwaartse slag
4	naeryo chigi	neerwaartse slag
5	ollyeo chigi	opwaartse slag
6	yeop chigi	zijwaartse slag
7	dwit chigi	achterwaartse slag

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Slagtechnieken

#### Voorbeelden

1	han sonnal mok an chigi	slag met enkele meshand naar de nek, naar binnen gericht
2	han sonnal bakat chigi	slag met enkele meshand naar de nek, naar buiten gericht
3	me joomeok bakat chigi	buitenwaartse slag met hamervuist
4	deung joomeok ap chigi	slag met de achterkant van de vuist op het hoofd gericht
5	jibi poom mok chigi	dubbele techniek: sonnal mok an chigi (buitenwaartse slag naar de nek) en sonnal eolgeol makki (hoge afweer met de meskant van de hand)
6	me joomeok eolgeol naeryo chigi	neerwaartse slag met onderkant van de vuist naar het hoofd

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

#### Voorbeelden

1	palkoop yeop chigi	zijwaartse elleboogstoot
2	palkoop dwit chigi	achterwaartse elleboogstoot
3	palkoop pyojeok chigi	voorwaartse elleboogstoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt
4	mooreup chigi	kniestoot, waarbij de tegenstander wordt vastgepakt
5	mooreup chagi	kniestoot, zonder de tegenstander vast te grijpen

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). De uitzondering hierop vorm mooreup chigi.

### Verdedigingen

Verdedigingen zijn er op gericht de aanval van richting te veranderen, enkele verdedigingen hebben als doel de aanval te stoppen of de snelheid te doen verminderen zodat deze geen uitwerking meer heeft. Verdedigingen uitgevoerd met arm- en handtechnieken worden makki genoemd. Hand- en armverdedigingen kunnen onder meer uitgevoerd worden met an palmok, bakat palmok, sonnal, sonnal-deung, batangson. Ten aanzien van de richting kan er onderscheid gemaakt worden in:

1	an makki	binnenwaartse verdediging
2	bakat makki	buitenwaartse verdediging
3	yeop makki	zijwaartse verdediging, deze kan worden uitgevoerd als an makki of bakat makki



## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Verdedigingen

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.

1	bakat palmok <u>arae</u> bakat <u>makki</u>	buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant van de onderarm (pinkzijde)
2	<u>sonnal</u> <u>momtong</u> yeop bakat <u>makki</u>	buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de meshand
3	<u>sonnal</u> <u>arae</u> yeop bakat <u>makki</u>	zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant van de onderarm
4	bakat palmok <u>momtong</u> an <u>makki</u>	binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met de buitenkant van de onderarm
5	bakat palmok <u>eolgeol</u> <u>makki</u>	verdediging van het hoofd met de buitenkant van de onderarm
6	<u>geodeuro</u> bakat palmok <u>arae</u> yeop bakat <u>makki</u>	ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant van de onderarm
7	<u>geodeuro</u> an palmok <u>momtong</u> yeop bakat <u>makki</u>	ondersteunde buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de binnenkant van de onderarm
8	<u>geodeuro</u> an palmok <u>momtong</u> bakat <u>makki</u>	ondersteunde buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de binnenkant van de onderarm
9	han sonnal momtong yeop an makki	zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met een enkele meshand
10	han sonnal momtong yeop bakat makki	zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met een enkele meshand

Wordt een verdediging uitgevoerd met de handpalm, dan is er meestal sprake van een drukafweer. Deze kan naar benden, schuin naar beneden of zijwaarts (van buiten naar binnen) gericht zijn.

*Voorbeelden*

1	batangson momtong an makki	drukafweer van buiten naar binnen
2	batangson momtong nooleo makki	drukafweer naar beneden met de handpalm tot heuphoogte

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

1	keumgang momtong makki	dubbele verdediging bestaande uit een eolgeol makki en een an palmok yeop bakat makki
2	keumgang arae makki	dubbele verdediging bestaande uit een eolgeol makki en een arae makki
3	gawi makki	schaarblok bestaande uit een an palmok momtong bakat makki en een arae makki
4	momtong hechyo makki	wigblok of dubbele verdediging van het middenlichaam met pinkzijde van de vuisten
5	an palmok momtong hechyo makki	dubbele verdediging van het middenlichaam met de duimzijde van de vuisten

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Verdedigingen

6	arae hechyo makki	dubbele verdediging van het onderlichaam met de pinkzijde van de vuisten
7	sonnal arae hechyo makki	dubbele verdediging van het onderlichaam met de meskant van de handen
8	eolgeol eotgereo makki	kruisblok met de vuisten als verdediging tegen slag van boven naar het hoofd
9	arae eotgereo makki	kruisblok met de vuisten als verdediging van het onderlichaam tegen een trap
10	santeul makki	bergblok, dubbele verdediging, gelijktijdig links en rechts an palmok yeop bakat makki op hoofdhoogte
11	oesanteul makki	een variant van santeul makki, namelijk an palmok yeop bakat makki (eolgeol) en arae yeop makki
12	milgi	een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met beide handpalmen
13	tong milgi	verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen

### Traptechnieken

Onder chagi worden alle aanvallen met de voet verstaan. Deze aanvallen kunnen worden uitgevoerd met: ap chook, dwichook, dwikumchi, balnal, baldeung, baldabak. Er wordt onderscheid gemaakt in de richtingen waarin de traptechniek wordt gemaakt:

1	ap chagi	voorwaartse trap
	ap chook 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
2	dollyeo chagi	rondwaartse trap
	apchook dollyeo chagi	rondwaartse trap met de bal van de voet
	baldeung dollyeo chagi	rondwaartse trap met de wreef
	bandal chagi	deze trap is een mengeling van ap chagi en dollyeo chagi, meestal in een hoek van 45 graden
3	yeop chagi	zijwaartse trap
	balnal yeop chagi	zijwaartse trap met de meskant van de voet
	dwichook yeop chagi	zijwaartse trap met de hak
4	naeryo chagi	neerwaartse trap
	dwikumchi naeryo chagi	neerwaartse trap met de hak
	baldabak naeryo chagi	neerwaartse trap met de voetzool
	an naeryo chagi	neerwaartse trap van buiten naar binnen
	bakat naeryo chagi	neerwaartse trap van binnen naar buiten
5	dwit chagi	achterwaartse trap
	dwichook dwit chagi	achterwaartse trap met de hak
	balnal dwit chagi	achterwaartse trap met de meskant van de voet

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Traptechnieken

6	bandae dollyeo chagi	teggestelde rondwaartse trap, van binnen naar buiten
	balbadak bandae dollyeo chagi	teggestelde rondwaartse trap met de voetsool
	dwikumchi bandae dollyeo chagi	teggestelde rondwaartse trap met de hak
7	hooryeo chagi	zweeptrap, deze trap wordt hetzelfde uitgevoerd als de bandae dollyeo chagi, maar het trapbeen scharniert op het einde op het kniegewricht
8	mireo chagi	duwtrap, deze trap wordt uitgevoerd op het middenlichaam
9	bitureo chagi	teggesteld halfgrondwaartse trap
	apchook bitureo chagi	trap met de bal van de voet
	baldeung biteuro chagi	trap met de wreef
	balnal bitureo chagi	trap met de meskant van de voet
10	pyojeok chagi	doeltrap, de voet gaat meteen vanaf de grond naar het doel waarbij het been licht gebogen blijft, deze trap wordt uitgevoerd met balbadak of voetsool
11	momdollyeo chagi	trappen na draaien om lichaamsas
	momdollyeo dollyeo chagi	draai rondwaartse trap
	momdollyeo dollyeo yeop chagi	draai zijwaartse trap
	momdollyeo bandae dollyeo chagi	draai teggesteld rondwaartse trap

Let op het verschil tussen bandae dollyeo chagi en momdollyeo bandae dollyeo chagi. In het dagelijks spraakgebruik wordt bandae dollyeo chagi ook aangeduid met hooryeo chagi. De momdollyeo bandae dollyeo chagi wordt ook wel aangeduid met bandae dollyeo chagi (oftewel “panda dollyeo”), hetgeen in feite dus een heel andere trap is. De juiste benaming voor de “panda dollyeo chagi” is dus momdollyeo bandae dollyeo chagi.

### Gesprongen traptechnieken

1	twieo ap chagi	gesprongen voorwaartse trap
2	twieo yeop chagi	gesprongen zijwaartse trap
3	twieo dollyeo chagi	gesprongen rondwaartse trap
4	twieo momdollyeo bandae dollyeo chagi	gesprongen teggesteld rondwaartse trap
5	doobal dangseong chagi	in één sprong worden achter elkaar 2 trappen uitgevoerd met beide voeten zonder dat deze tussentijds de grond raken b.v. met de linkervoet twieo ap chagi en met de rechervoet twieo dollyeo chagi

## Examentheorie TKD Zuid-oost

### Voetverdedigingen

1	apcha ollyeo makki	voorwaartse zwaai met gestrekt been, de verdediging wordt uitgevoerd met apchook (bal van de voet)
2	yeopcha ollyeo makki	zijwaartse zwaai met gestrekt been, de verdediging wordt uitgevoerd met balnal (meskant van de voet)
3	cha mumchugi	hieronder worden alle trappen verstaan die tot doel hebben een aanval af te stoppen zonder dat daarmee de tegenstander wordt uitgeschakeld
	apcha mumchugi	stoppen met ap chagi
	yeopcha mumchugi	stoppen met yeop chagi
	mooreup chagi	verdediging met de knie of het bovenbeen door de knie op te heffen

### Bevrijdingen

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

1	miteuro paegi	bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm
2	wiro paegi	bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven
3	sonmok paegi	bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar de schouder
4	meongye paegi	bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen

### Diversen

1	gawison kaljaebi	wurggreep met tijgerhand naar de luchtwegen
2	moreup keokki	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
3	gyopson	gekruiste open handen ter hoogte van het kruis, meestal uitgevoerd in een moa seogi