

KOREAANSE BENAMINGEN

1.

Taekwondo

ALGEMEEN

de "manier" van het trappen en de vuist. (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)

Dobok

Taekwondo-pak

Dojang

Trainingsruimte, club- of schoolgebouw

Geup

Benaming van de 10 graden (bandkleuren) tot 1e Dan

Dan

Benaming van de 9 graden van de zwarte band

Charyot

Commando; in de houding staat (Moa Seogi)

Gyeong-Rye

Commando; groeten

Junbi

Commando; klaar staan

Geuman

Commando; stop (na een stijloefening of sparren)

Si-jak

Commando; start (voor een stijloefening of sparren)

Tiro-Tora

Commando; draaien / keren

Kiap

Benaming van de kreet bij krachtconcentratie

Poomse

Stijloefening

Saju

Oefening in de vorm van een kruis

Gye-Sog

Commando; doorgaan (na een onderbreking bij het sparren)

Gallyeo

Commando; stop

Hogo

Lichaamsbeschermer

Hong

Rood (deelnemer in rode Hogo)

Chong

Blauw (deelnemer in blauwe Hogo)

Seung

Winnaar

Gyeong-go

Officiële waarschuwing (1/2 minpunt)

Gam-jeon

Officiële bestraffing (1 minpunt)

Jui Hana

Officieuze waarschuwing (geen minpunt)

He-jeon

Gevechtsronde (bv. il he jeon = 1e gevechtsronde)

ilbo Taeryon

1-stapssparring

Ibo Taeryon

2-stapssparring

Sambo Taeryon

3-stapssparring

Chokki Taeryon

Non-contact sparren met alleen voet- en beentechnieken

Ban-Chayu Taeryon

Semi vrij sparren (Panyaju)

Chayu Taeryon

Vrij sparren

Gye Pa

Breekttest

Hosinsul

Zelfverdediging (s) (-technieken)

N.B.

Chokki Taeryon wordt ook wel vaak (en foutief) aangeduid met Ban-Chayu Taeryon (Panyaju)

2.

Mom

Lichaam

Eolgool

Gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek en hoofd)

Momtong

Gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel

Arae

Gedeelte van het lichaam beneden de navel

Mori

Hoofd

Teok

Kaak, kin

Mok

Hals, nek

Deung

Rug

Myeonge

Borst, inz. Solaris Plexus

Pal

Arm

Palkoop

Elleboog

Palmok

Onderarm

An Palmok

Binnenkant onderarm (duimzijde)

Bakat Palmok

Buitenkant onderarm (pinkzijde)

Sonmok

Pols

Joomeok

Vuist

Ap-Joomeok

Voorkant vuist

Me-Joomeok

Hamervuist, dit is zijkant vuist (pinkzijde)

Deung-Joomeok

Bovenkant vuist (handrugzijde)

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.

Son

Hand

Pyon-Son

Open hand

Sonnal

Meshand (pinkzijde)

Sonnal-Deung

Binnen meshand (duimzijde)

Sondeung

Handrug

Sonbadak

De binnenzijde van de gestrekte aaneengesloten vingers

Ageum-Son

Tijgerbek of Booghand

Kaljaebi

Idem als Ageum-Son

Sonkeut	Vingers
Pyonsonkeut	Speerhand
Gawisonkeut	Speerhand gevormd door alleen wijs- en middelvinger (Gawi=schaar)
Batangson	Achterhandpalm
Darie	Been
Mooreup	Knie
Bal	Voet
Balmok	Enkel
Balnal	Mesvoet (kleine teenzijde)
Balnal-Deung	Binnenmesvoet (grote teenzijde)
Baldeung	Wreef
Apchook	Bal van de voet
Dwichook	Onderkant hiel
Dwikumchi	Achterzijde hiel (achillespees)
Balkeut	Tenen
Balbadak	Voetzool
Koobi Gewricht	

3. RICHTINGEN

Oen	Links
Oreun	Rechts
Ap	Voorwaarts
Dwit	Achterwaarts
Yeop	Zijwaarts
Naeryo	Neerwaarts
Ollyea	Opwaarts
An	Binnenwaarts (t.o.v. jezelf) (vergelijk; An Palmok)
Bakat	Buitenwaarts (t.o.v. jezelf) (vergelijk; Bakat Palmok)
Seweo	Verticaal
Eopeun	Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden
Jeochyo	Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven
Dangyo	Omgekeerd opwaarts
Bandae	Tegengesteld gericht (t.o.v. het achterste been)
Baro	Gelijk gericht (t.o.v. het achterste been)
Nooleo	Drukkend, duwend
Dollyeo	Cirkelend, draaiend
Momdollyeo	Met draaiing via de rug om de lichaamsas
Twieo	Vliegend, gesprongen voettechniek

4. TELWOORDEN

Koreaans	Chinees	
Hana 1	il	1
Tul 2	I	2
Set 3	Sam	3
Net 4	Sa	4
Tasot 5	O	5
Yosot 6	Yuk	6
ilgop 7	Chil	7
Yodol 8	Pal	8
Ahop 9	Ku	9
Yul 10	Sip	10

Rangtelwoorden worden in het chinees aangegeven m.b.v. de toevoeging AJang@ achter het telwoord; bv. Il Jang = eerste

5. SEOGI = STANDEN

Ap Koobi Seogi	Lange stand (voorwaarts leunende stand)
Dwit Koobi Seogi	Korte stand (achterwaarts leunende stand)
Moa Seogi	Gesloten stand
Naranhi Seogi	Parallelstand
Joochoom Seogi	Paardrijdersstand
Ap-Joochoom Seogie	Paardrijdersstand waarbij beide voeten 45 graden naar links of rechts zijn gedraaid
Ap Seogi	Loopstand
Haktari Seogi	Kraanvogelstand
Koa Seogi	Kruisstand
Mikeurembal	Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten
Pyonhi Seogi	Open stand, d.i. Naranhi Seogi, waarbij de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid. (Oen Pyonhi Seogi = Pyonhi Seogi waarbij de rechtervoet (!) i.p.v. 45 graden 90 graden is gedraaid. Oreun Pyonhi Seogi idem, maar dan de linkervoet)
Mo-Joochoom Seogi	Paardrijdersstand, waarbij èèn voet t.o.v de andere 1 voetlengte naar voren is geplaatst.
Modeumbal	Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar (Moa Seogi) worden geplaatst.
Beom Seogi	Katstand

NB. 1 Een bepaalde stand wordt Arechtgericht@ (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:

- a) Het voorste been bij Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Mo-Joochoom Seogi;
- b) Het achterste been bij Dwit Koobi Seogi, Puonhi Seogi en Beom Seogi;
- c) Het standbeen bij Haktari Seogi en Koa Seogi.

BV. Staat men in Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Dwit Koobi Seogi met het rechterbeen voor dan is het Oreun Ap Koobi Seogi, Oreun Ap Seogi, maar Oen Dwit Koobi Seogi!

NB. 2 Met betrekking tot Koa Seogi geldt verder nog:

Ap Koa Seogi	Kruising voor het standbeen
Dwit Koa Seogi	Kruising achter het standbeen

6. DE TECHNIEKEN

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, voorafgegaan door de bepaling Alinks- of rechtsgericht@. 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 (stoot, slag, trap, enz.) c.q. verdediging.

Bv. Een binnenwaartse slag met de rechter meshand naar de hals vanuit een rechtsgerichte lange stand wordt als volgt aangegeven:

<u>Oreun Ap Koobi Seogi</u>	<u>Oreun</u>	Han	<u>Sonnal</u>	<u>Mok</u>	<u>An</u>	<u>Chigi</u>
standa		b	c	d	e	

(Het woord AHan@ = èèn, geeft aan dat slechts èèn hand een meshand is, de andere hand bevindt zich als vuist bij de heup)

Vaak worden niet alle punten a t/m e opgesomd. Dit is het geval wanneer een techniek ook zonder een van deze punten te begrijpen is. De verkorte benaming wordt in de hierna volgende lijst aangegeven door dubbele onderstreping.

7. JIREUGI = STOOTTECHNIEKEN

Onder jireugi worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten. Deze technieken kunnen uitgevoerd worden met: Ap-Joomeok, Pyon-Joomeok en Bam-Joomeok.

Wat betreft de richting van de stoot kan onderscheid worden gemaakt tussen:

Bandae Jireugi	Voorwaartse tegengestelde (t.o.v. het achterste been) stoot
Baro Jireugi	Voorwaartse gelijkgerichte (t.o.v. het achterste been) stoot
Yeop Jireugi	Zijwaartse stoot
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)
Dangyo Jireugi	Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok

N.B. Bij voorwaartse vuiststoten wordt i.p.v. Oen en Oreun (linker en rechter vuiststoot) de aanduidingen Bandae en Baro gebruikt!

Vervolgens wordt er nog onderscheid gemaakt in de houding van de vuist.

Jeochy Jireugi Omgekeerde vuist (handrug naar beneden)

Eopeun Jireugi Horizontale vuist (handrug naar boven)

N.B. Wanneer wordt gestoten met Ap-Joomeok, laat men de aanduiding AAP-Joomeok@ achterwegen. Ook de aanduiding "Eopeun" laat men vervallen.

***) Een cijfer voor een term of benaming geeft aan voor welke graduatie de desbetreffende term of techniek is behandeld.**

Voorbeelden:

8 Momtong Bandae Jireugi	Voorwaartse tegengestelde vuiststoot met Eopeun Ap-Joomeok naar solaris Plexis.
4 Momtong Baro Jireugi	Idem, maar dan gelijkgericht.
6 Eolgool Bandae Jireugi	Voorwaartse tegengestelde vuiststoot met Eopeun Ap Joomeok naar het hoofd.
2 Eolgool Baro Jireugi	Idem, maar dan gelijkgericht.
4 Dangyo Teok Jireugi	Uppercut met omgekeerde vuist naar de kin.
1 Doo Joomeok Jeochyo Jireugi	Twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok.

8 CHIREUGI = STEEKTECHNIEK

Onder Chireugi worden de technieken verstaan, waarbij wordt aangevallen met de vingers. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: Pyonsonkeut en Gawisonkeut.

Er wordt alleen onderscheid gemaakt in de houding van de hand:

Seweo Chireugi	Verticale steek (meestal naar Solaris Plexis)
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:

4 Pyonsonkeut Seweo Chireugi	Steek met verticale speelhand
2 Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi	Steek met omgekeerde speerhand

9 CHIGI = SLAGTECHNIEKEN

Onder Chigi worden de aanvalstechnieken verstaan, waarbij moet worden uitgehaald om te kunnen slaan. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met; Sonnal, Sonnal-Deung, Sondeung, Me-Joomeok, Deung-Joomeok, Batangson, Palkoop en Mooreup.

Men maakt wat betreft de richting onderscheid tussen:

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

Voorbeelden:

8 Han Sonnal Mok An Chigi	Binnenwaartse slag met enkele meshand naar nek of hals.
4 Han Sonnal Bakat Chigi	Buitenwaartse slag met enkele meshand.
4 Me-Joomeok Bakat Chigi	Buitenwaartse slag met hamervuist.
2 Batangson Teok Chigi	Slag met de achterhandpalm naar de kin.
2 Jibipoom Mok Chigi	Dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eolgool Makki en Sonnal Mok An Chigi.
2 Jibipoom Teok Chigi	Dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eolgool Makki en Bantangson Teok Chigi.

2 Deung-Joomeok Eolgool Ap Chigi Voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd (zgn. Zweepslag).

2 Geodeuro Deung-Joomeok Eolgool Ap Chigi Ondersteunde voorwaart-se slag met vuistrug naar het hoofd.

N.B. Geodeuro Ondersteunend, d.w.z. dat de aanvallende c.q. verdedigende hand of arm door de andere wordt ondersteund, doordat deze gedeeltelijk de beweging volgt.

1 Me-Joomeok Naeryo Chigi Neerwaartse slag met hamervuist.

Een apart hoofdstuk vormen de slagen die uitgedeeld worden met de elleboog. Hierin zijn nl. meer richtingen te onderscheiden.

Ap Chigi Voorwaartse slag (ook wel Dollyeo Chigi = draaiende slag genoemd m.n. indien gericht naar het hoofd.

Ollyeo Chigi	Opwaartse slag (naar kin)
Yeop Chigi	Zijwaartse slag
Dwit Chigi	Achterwaartse slag
Naeryo Chigi	Neerwaartse slag

N.B. Wordt bij het toebrengen van een slag of andere techniek de tegenstander vastgepakt, dan komt bij de aanduiding van de techniek de toevoeging: Pyojeok = Doel !!

Voorbeelden:

4 Palkoop Pyojeok Ap Chigi	Voorwaartse slag met elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt.
1 Palkoop Yeop Chigi	Zijwaartse elleboog stoot
1 Palkoop Dwit Chigi	Achterwaartse elleboog stoot

Een aanval met de knie kent twee uitvoeringen:

Mooreup Chigi	Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt
Mooreup Chagi	Kniestoot zonder de tegenstander vast te grijpen

NB. Let dus op het verschil tussen Mooreup Chigi en Mooreup Chagi! Hoewel men het zou verwachten, wordt aan Mooreup Chigi niet de term APyojeok@ toegevoegd!

10 MAKKI = VERDEDIGINGEN

Verdedigingen worden uitgevoerd volgens twee principes:

- De meeste verdedigingen zijn erop gericht de aanval van richting te doen veranderen;
- Enkelen hebben tot doel de aanval te stoppen resp. De snelheid dusdanig te verminderen dat deze geen uitwerking meer heeft.

Verdedigingen uitgevoerd met hand-/armtechnieken worden Makki genoemd, voetverdedigingen hebben aparte benamingen.

Hand-/armverdedigingen kunnen o.m. worden uitgevoerd met:
An Palmok, Bakat Palmok, Sonnal en Batangson.

Qua richting wordt onderscheid gemaakt tussen;

An Makki Binnenwaartse verdediging
Bakat Makki Buitenwaartse verdediging
Yeop Makki Zijwaartse verdediging, deze kan worden uitgevoerd als An Makki of als Bakat Makki.

Voorbeelden:

8 Bakat Palmok <u>Arae</u> Bakat <u>Makki</u>	Buitenwaartse verdediging van het onder-lichaam met buitenkant onderarm.
8 <u>Sonnal Momtong</u> Yeop Bakat <u>Makki</u>	Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met meshand.
8 Bakat Palmok <u>Momtong</u> An <u>Makki</u>	Binnenwaartse verdediging van het mid-denlichaam met buitenkant onderarm.
8 Bakat Palmok <u>Momtong</u> <u>Yeop</u> An <u>Makki</u>	Zijwaartse binnenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met buitenkant onderarm.
6 Bakat Palmok <u>Eogool</u> <u>Makki</u>	Opwaartse verdediging v.h. hoofd met buitenkant onderarm (evenals Arae Makki)
6 <u>Sonnal Arae</u> Yeop Bakat <u>Makki</u>	Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met meshand.
6 <u>Geodeuro</u> Bakat Palmok <u>Arae</u> Yeop Bakat <u>Makki</u>	Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met buitenkant onderarm.
6 <u>Geodeuro</u> An Palmok <u>Momtong</u> <u>Yeop</u> Bakat <u>Makki</u>	Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.
6 <u>An Palmok Momtong</u> <u>Yeop</u> Bakat <u>Makki</u>	Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.
4 Bakat Palmok <u>Arae</u> <u>Yeop</u> Bakat <u>Makki</u>	Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met buitenkant onderarm.
4 <u>An Palmok Momtong</u> Bakat <u>Makki</u>	Buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.
4 <u>Geodeuro</u> An Palmok <u>Momtong</u> Bakat <u>Makki</u>	Ondersteunde buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.
1 <u>Han Sonnal Momtong</u> <u>Yeop</u> An <u>Makki</u>	Zijwaartse binnenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met één enkele meshand.
1 <u>Han Sonnal Momtong</u> <u>Yeop</u> Bakat <u>Makki</u>	Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met één enkele meshand.
1 <u>Han Sonnal Arae</u> Bakat <u>Makki</u>	Buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met één enkele meshand.

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. De benaming van drukafweer is Nooleo Makki, bv;

4 Batangson Nooleo Makki Drukafweer naar beneden met de handpalm.

Naast bovengenoemde verdedigingen zijn er nog hand-/armverdedigingen, die bestaan uit een dubbele afweer. Zij hebben aparte benamingen: bv.

Keumgang Makki = Adiamant@ -blok, bv;

4 Keumgang Momtong Makki Dubbele verdediging; Eolgool Makki en An Palmok Yeop Bakat Makki.

11 Keumgang Arae Makki Dubbele verdediging; Eolgool Makki en Arae Makki.

NB. Keumgang Makki kan ook uitgevoerd worden met de meshand; Sonnal Keumgang Makki.

Gawi Makki = @schaar@ -blok, bv.

4 Gawi Makki Dubbele verdediging; An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki.

NB. Wordt An Palmok Momtong Bakat Makki gedaan aan de zijde van het voorste been, dan spreekt men van Banae Gawi Makki: omgekeerd van Baro Gawi Makki!

Hechyo Makki = Awig@ -blok, bv.

2 Bakat Palmok Momtong Hechyo Makki Gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtong Bakat Makki.

2 An Palmok Momtong Hechyo Makki Idem., maar met An Palmok Momtong Bakat Makki.

2 Bakat Palmok Arae Hechyo Makki Gelijktijdig links en rechts Arae-Yeop Makki.

NB. Bakat Palmok Hechyo Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshand: Sonnal Hechyo Makki.

Eotgereo Makki = Akruis@ -blok, bv.

2 Arae Eotgereo Makki Verdediging van het onderlichaam met gekruiste onderarmen; het raakvlak zijn de beide polsen.

2 Eolgool Eotgereo Makki Verdediging van het hoofd met gekruiste onderarmen.

NB. Eotgereo Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshand; Sonnal Eotgereo Makki.

Santeul Makki = Aberg@ -blok, bv.

11 Santeul Makki Dubbele verdediging; gelijktijdig links en rechts An Palmok Yeop Bakat Makki op Eolgool-hoogte.

2 Oesanteul Makki Een variant van Santeul Makkim nl. An Palmok Yeop Bakat Makki (Eolgool-hoogte) en Arae Yeop Makki.

NB. Santeul Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshand: Sonnal Santeul Makki.

Milgi = Een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen, bv.:

1 Tong Milgi Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen (?)

11 CHAGI = TRAPTECHNIEKEN

Onder Chagi verstaat men alle aanvallen met de voet. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: Apchook, Dwichook, Dwikumchi, Balnal, Baldeung en Balbadak.

Er wordt onderscheid gemaakt naar de richtingen in welke de traptechniek wordt gemaakt:

Ap Chagi = voorwaartse trap. De mogelijkheden zijn:

Apchook Ap Chagi Voorwaartse trap met bal van de voet.

Dwichook Ap Chagi Voorwaartse trap met onderkant hiel.

Baldeung Ap Chagi Voorwaartse trap met wreef.

Dollyeo Chagi = cirkeltrap. De mogelijkheden zijn:

Apchook Dollyeo Chagi Cirkeltrap met bal van de voet

Baldeung Dollyeo Chagi Cirkeltrap met de wreef.

Bandal Chagi = "Halve maan" -trap

Deze trap is een mengeling van Ap Chagi en Dollyeo Chagi (A45 graden Dollyeo@)

Yeop Chagi = Zijwaartse trap. De meest voorkomende mogelijkheid is:

Balnal Yeop Chagi Zijwaartse trap met mesvoet.

Naeryo Chagi = Neerwaartse trap. Er zijn 2 mogelijkheden:

Dwikumchi Naeryo Chagi Neerwaartse trap met de achterkant van de hiel (achillespees)

Balbadak Naeryo Chagi Neerwaartse trap met voetzool.

NB. 1 Bij Naeryo Chagi wordt verder nog onderscheid gemaakt tussen

An Naeryo Chagi = neerwaartse trap van buiten naar binnen; Bakat Naeryo Chagi = Neerwaartse trap van binnen naar buiten.

NB. 2 Een andere benaming voor Naeryo Chagi is Ojikeo Chagi = "Hak" -trap.

Dwit Chagi = Achterwaartse trap. De mogelijkheden zijn:

Dwithook Dwit Chagi Achterwaartse trap met onderkant hiel.

Balnal Dwit Chagi Achterwaartse trap met de mesvoet.

Bandae Dollyeo Chagi = Tegengestelde cirkeltrap.

Deze trap is enigszins het spiegelbeeld Dollyeo Chagi, nl. i.p.v. buiten naar binnen, nu van binnen naar buiten. Er zijn twee mogelijkheden:

Dwikumchi Bandae Dollyeo Chagi Tegengestelde cirkeltrap met de achterkant hiel

Balbadak Bandae Dollyeo Chagi Tegengestelde cirkeltrap met de voetzool

Hooryeo Chagi = "zweep" -trap; Ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi

Nooleo Chagi = "druk" -trap. Deze trap wordt uitsluitend toegepast voor aanvallen naar het onderbeen. De twee mogelijkheden zijn:

Balnal Bakat Nooleo Chagi Buitenwaartse druktrap met de mesvoet

Balbadak An Nooleo Chagi Binnenwaartse druktrap met de voetzool

NB. Een andere vorm van de druktrap is de Duwtrap = Mileo Chagi (=Dwithook Chagi), die voornamelijk gericht is op Momtong-hoogte!

Pyojeok Chagi = "Doel" -trap. Evenals Dollyeo Chagi een binnenwaartse trap, maar met dit verschil dat de voet meteen vanaf de grond naar het doel gaat zonder het onderbeen geheel in te vouwen; het been is en blijft licht gebogen. Er is maar één mogelijkheid:

Balbadak Pyojeok Chagi "Doel"-trap met de voetzool

Biteuro Chagi = "Draai" -trap. Deze trap is het spiegelbeeld van Balnal Chagi, nl. Van binnen naar buiten. De mogelijkheden zijn:

Apchook Biteuro Chagi "Draai" -trap met de bal van de voet

Baldeung Biteuro Chagi "Draai" -trap met de wreef

Balnal Biteuro Chagi "Draai" -trap met de mesvoet

Momdollyeo Chagi = alle trappen, waarbij men een draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt. Er zijn drie mogelijkheden:

Momdollyeo Yeop Chagi Zijwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi Tegengestelde cirkeltrap met draaiing via de rugzijde

Momdollyeo Dwit Chagi Achterwaartse trap met draaiing via de rugzijde

NB. Let op het verschil tussen Bandae Dollyeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi. In het "dagelijkse spraakgebruik" wordt Bandae Dollyeo Chagi aangeduid met Hooryeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi met Bandae Dollyeo Chagi (oftewel "Panda Tollyo"). Hetgeen in feite dus een heel andere trap is !!

Twieo Chagi = Alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd. En dat kunnen zijn:

Twieo Ap Chagi

Twieo Yeop Chagi

Twieo Dollyeo Chagi

Twieo Momdollyeo Chagi

Twieo Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi

Twieo Momdollyeo Dwit Chagi

Twieo Doobal Ap Chagi

Gelijktijdig met beide voeten een Ap Chagi uitvoeren.

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

12 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.

13 BEVRIJDINGEN

Onder Paegi wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander (en als zodanig eigenlijk een onderdeel van Hosinsul). Bijvoorbeeld;

4 Miteuro Paegi Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm

4 Wiro Paegi Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven.

1 Sonmok Paegi Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar de andere schouder.

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

14 DIVERSEN

1 Ageun-Son Wurggreep met "tijgerhand" naar de luchtwegen

1 Mooreup Keokki 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).

4 Jageun Dolcheogi Een parate houding, beide vuisten bevinden zich bij de linker- of rechter heup

1 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.

1 Gyopson Gekruiste open handen ter hoogte van het kruis, meestal uitgevoerd in Moa Seogi.