

# **BASISKENNIS THEORIE TAEKWONDO**

## **ALGEMEEN:**

- Ti = Band
- Tobok = Taekwondopak
- Geup = Graad
- Dan = Graad
- Kihap = Schreeuw
- Hoogoo = Borstbeschermer
- Hong = Rood
- Chong = Blauw
- Sabum= leraar
- Dojang= trainingszaal

## **COMMANDO's:**

- Gyeong-rye = Groeten
- Charyot = In de houding staan
- Junbi = Klaar staan
- Si-Jak = Start
- Geuman = Stop
- Gallyeo = Stop

## **BEWEGINGEN:**

- Ap = Voorwaarts
- Dwit = Achterwaarts
- Yeop = Zijwaarts
- Dollyeo= draaiend

## **STANDEN:**

- Ap seogi - wandelpas
- Ap koebi seogi - lange stand
- Dwit-koebi seogi - korte pas
- Joechoem seogi - paardrijstand

## **ANDERE TERMEN:**

- Chireugi = steek
- Chigi = slagtechnieken
- Jireugi = stoottechnieken
- Chagi = traptechnieken

## **LICHAAMSDELEN:**

- Joomeok = vuist
- Sonnal = open hand
- Palmok = Onderarm
- Palkup = elleboog
- Eolgool = hoog
- Momtong = midden
- Arae = laag

## **TELLEN IN HET KOREAANS:**

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