



Theorie Taekwondoschool Tapia

wit-gele band – 9^{de} Geup

ap koebi seogi	lange stand	tiro tora	omdraaien
momtong makki	midden afweer	Sabum	meester, leraar
area makki	lage afweer	moa soegi	gesloten stand
ap chagi	voorwaartse trap	ap seogi	wandelpas
dollyeo chagi	cirkelende trap	Taegeuk Il Jang	1ste stijlvorm
gye pa	breektest	dojang	trainingszaal

gele band – 8ste Geup

dwit koebi seogi	korte pas	momtong jireugi	midden stoot
eogool makki	hoge afweer	ilbo taeryon	één stapsparring
naranhi seogi	parallelstand	hana, tul, set, net, tasot	1, 2, 3, 4, 5
hosinsul	zelfverdediging	yosot, ilgop, yodol, ahop, yul	6, 7, 8, 9, 10
dobok	taekwondopak	ti	band
gyeong-rye	groeten	chariot	in de houding staan

geel-groene band – 7^{de} Geup

geup	graad (gekleurde banden)	dan	zwarte band 1 t/m 10
junbi	klaar staan	geuman	stop/rust
gallyeo	stoppen	chireugi	steektechniek
chigi	slagtechniek	jireugi	stoottechniek
chagi	traptechniek	makki	verdediging
kiap	schreeuw	joochoom seogi	paardrijstand

groene band – 6^{de} Geup

joomeok	vuist	eolgool	hoog
sonnal	open hand	momtong	midden
palmok	onderarm	arae	laag
palkup	elleboog	ap	voorwaarts
dwit	achterwaarts	yeop	zijwaarts
dollyeo	draaiend, cirkelend	han-sonnal	1 open hand en 1 vuist

groen-blaue band – 5^{de} Geup

apchook	bal van de voet	naeryo chagi	neerwaartse trap
pyojeok chagi	doel trap (bv in je hand)	palkoop chigi	slag met de elleboog
me-joomeok	hamervuist	deung	rug (of rug van bv vuist)
dari	been	sonmok	pols
pal	arm	palmok	onderarm
baldeung	wreef van de voet	bal	voet

blauwe band – 4^{de} Geup

oen	links	oreun	rechts
teok	kaak	ap chigi	voorwaartse slag
haktari seogi	kraanvogel stand	ageum-son	tijgerbek
bandae	gelijk t.o.v het voorste been	kaljaebi	tijgerbek
baro	ongelijk t.o.v. het voorste been	son	hand
dwichook	onderkant hiel	balmok	enkel