**Begrippenlijst Taekwondoschool Louis van Esch**

**Graduaties**

Witte band 10de kup ­ C-klasse

Gele slip 9de kup C-klasse

Gele band 8ste kup C-klasse

Groene slip 7de kup C-klasse

Groene band 6de kup B-klasse

Blauwe slip 5de kup B-klasse

Blauwe band 4de kup B-klasse

Rode slip 3de kup B-klasse

Rode band 2de kup A-klasse

Zwarte slip 1ste kup A-klasse

Zwarte band (-15 jaar) 1ste poom A-klasse

Zwarte band (+15 jaar) 1ste dan A-klasse

**Stijlvormen**

1ste taegeuk *Poomsae Taegeuk Il Jang*

2de taegeuk *Poomsae Taegeuk Ee Jang (I Jang)*

3de taegeuk *Poomsae Taegeuk Sam Jang*

4de taegeuk *Poomsae Taegeuk Sa Jang*

5de taegeuk *Poomsae Taegeuk Oh Jang (O Jang)*

6de taegeuk *Poomsae Taegeuk Yuk Jang (Yook Jang)*

7de taegeuk *Poomsae Taegeuk Chil Jang*

8ste taegeuk *Poomsae Taegeuk Pal Jang*

Zelfverdediging *Hosinsul*

Een-stap sparring *Ilbo Taeryon*

Twee-stap sparring *Ibo Taeryon*

Drie-stap sparring *Sambo Taeryon*

Sparren *Gyeo-Rugi*

Breektest *Gye Pa*

**Telwoorden**

**Nederlands Koreaans Chinees**

Een *Hana Il*

Twee *Tul Ee (I)*

Drie *Set Sam*

Vier *Net Sa*

Vijf *Tasot Oh (O)*

Zes *Yasot Yuk (Yook)*

Zeven *Ilgop Chil*

Acht *Yodol (Yadul) Pal*

Negen *Ahop Ku*

Tien *Yol (Yul) Sip*

**Algemene begrippen**

Pantser *Hogo*

Band *Ti (Tie)*

Taekwondopak *Dobok*

Taekwondozaal *Dojang*

Leraar *Sabum*

Bandkleuren *Geup*

**Wedstrijdbegrippen en commando’s**

In de houding staan *Charyeot*

Groeten *Gyeong-Rye*

Attentie commando *Junbi*

Starten *Si Jak*

Stoppen *Gallyeo*

Doorgaan *Gye Sok*

Winnaar *Seung*

Rood *Hong*

Blauw *Cheong*

Draaicommando *Tiro-Tora*

Strijdkreet *Kiap*

**Richtingen**

Links Oen (Wen)

Rechts Oreun

Voorwaarts/voorzijde Ap

Achterwaarts Dwit

Zijwaarts Yeop

Neerwaarts Naeryo

Laag (tot de navel) Arae

Midden (navel tot kin) Momtong

Hoog (boven kin) Eolgool (Eolgul)

Binnenwaarts An

Buitenwaarts Bakat

Tegengesteld (voor) Baro

Gelijkgesteld (voor) Bandae (Bandoe)

Horizontaal (beneden) Eopeun

Horizontaal (boven) Jeochyo

Verticaal Seweo

Opwaarts Ollyeo

Omgekeerd opwaarts Dangyo

Draai Dollyeo

Draaien om as lichaam Mom Dollyeo

Springen Twieo
Drukkend Nooleo

Gekruist Koa (Kyocha)

**Standen - Seogi**

Loopstand *Ap Seogi*

Lange stand *Ap Koobi Seogi*

Korte stand *Dwit Koobi Seogi*

Parallel stand *Naranhi Seogi*

Parallel stand (45°) *Pyonhi Seogi*

Parallel stand (90°) *Oen/Oreun Seogi*

Gesloten stand *Moa Seogi*

Kruis stand *Koa Seogi*

Kruisstand voorlangs *Ap Koa Seogi*

Kruisstand achterlangs *Dwit Koa Seogi*

Kat/tijger stand *Beom Seogi*

Paardrijdstand *Joochoom Seogi*

Paardrijdstand (45°) *Ap Joochoom Seogi*

Paardrijdstand (1 voet) *Moo Joochoom Seogi*Kraanvogel stand *Haktari Seogi*

Ooievaarsstand *Ageum Seogi*

Snelle houdingsverandering door verplaatsing beide voeten *Mikeurembal*

Langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar worden geplaatst *Modeumbal*

Het belangrijkste been wordt beschouwd:

* Voorste been: Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Moo Joochoom Seogi
* Achterste been: Dwit Koobi Seogi, Pyonhi Seogi en Beom Seogi
* Standbeen: Haktari Seogi en Koa Seogi

**Verdediging (blokken/afweren) - Makki**

Lage verdediging *Arae* *Makki*

Midden verdediging *Momtong* *Makki*

Hoge verdediging *Eolgool Makki*

Zijwaartse verdediging *Yeop Makki*

Wig blok *Hechyo Makki*

Berg blok (gelijk) *Santeul Makki*

Berg blok (ongelijk) *Oesanteul Makki*
Schaar blok *Gawi* *Makki*

Kruis blok *Eotgereo Makki*

Twist (tegengesteld) *Bitureo Makki*

Drukkende afweer *Nooleo Makki*

Binnenwaartse midden verdediging *Momtong An Makki*

Buitenwaartse midden verdediging *Momtong Bakat Makki*

Verdediging met de onderarm *Palmok Makki*

Verdediging met de handpalm *Batangson Makki*

Verdediging met de open hand *Sonnal Makki*

Verdediging met enkele meshand *Hansonnal Makki*

Verdediging met de knie *Mooreup Makki*

Ondersteunende blok *Kodureo*

**Traptechnieken - Chagi**

Voorwaartse trap *Ap Chagi*

Voorwaartse duwtrap *Didop Chagi*

Zijwaartse duwtrap *Yeop Chagi*

Achterwaartse trap *Dwit Chagi*

Neerwaartse trap *Naeryo Chagi*

Cirkeltrap *Dollyeo Chagi*

Tegengestelde trap *Bandae Dollyeo Chagi*

Zweepslag trap *Hooryeo Chagi*

Druktrap (beneden) *Nooleo Chagi*

Doeltrap *Pyojeok Chagi*

Draaitrap rugzijde *Momdollyeo Chagi*

Gesprongen trap *Twieo Chagi*

Voorwaartse trap met de bal van de voet *Apchook Ap Chagi*

Voorwaartse trap met de onderkant van de hiel *Dwichook Ap Chagi*

Voorwaartse trap met de wreef *Baldeung Ap Chagi*

Cirkeltrap met de bal van de voet *Apchook Dollyeo Chagi*

Cirkeltrap met de wreef *Baldeung Dollyeo Chagi*

Zijwaartse duwtrap met een mesvoet *Balnal Yeop Chagi*

Achterwaartse trap met de onderkant van de hiel *Dwichook Dwit Chagi*

Achterwaartse trap met een mesvoet *Balnal Dwit Chagi*

Neerwaartse trap met de hiel *Dwikumchi Naeryo Chagi*

Neerwaartse trap met de voetzool *Balbadak Naeryo Chagi*

Neerwaartse trap van binnen naar buiten *Bakat Naeryo Chagi*

Neerwaartse trap van buiten naar binnen *An Naeryo Chagi*

Tegengestelde trap met de hiel *Dwikumchi Bandae Dollyeo Chagi*

Tegengestelde trap voetzool *Balbadak Bandae Dollyeo Chagi*

Gesprongen trap met twee benen tegelijkertijd *Twieo Doobal Chagi*

Gesprongen trap een voor een *Doobaldangsang*

**Stoottechnieken - Jireugi**

Lage stoot *Arae Jireugi*

Stoot borstmidden *Momtong Jireugi*

Hoge stoot *Eolgool Jireugi*

Gelijkgerichte stoot *Bandae Jireugi*

Tegengestelde stoot *Baro Jireugi*

Zijwaartse stoot *Yeop Jireugi*

Cirkelende stoot *Dollyeo Jireugi*

Achterwaartse stoot *Dwit Jireugi*

Neerwaartse stoot *Naeryo Jireugi*

Opwaartse stoot *Dangyo Jireugi*

Dubbele stoot *Doobeon Jireugi*

Verticale stoot *Seweo Jireugi*

Horizontale stoot (handrug naar beneden) *Eopeun Jireugi*

Horizontale stoot (handrug naar boven) *Jeochyo Jireugi*

**Slagtechnieken - Chigi**

Voorwaartse slag *Ap Chigi*

Binnenwaartse slag *An Chigi*

Buitenwaartse slag *Bakat Chigi*

Achterwaartse slag *Dwit Chigi*

Neerwaartse slag *Naeryo Chigi*

Opwaartse slag *Ollyeo Chigi*

Zijwaartse slag *Yeop Chigi*

Elleboog slag *Palkoop Chigi*

Opwaartse slag met de elleboog *Palkoop Ollyeo Chigi*

Zijwaartse slag met de elleboog *Palkoop Yeop Chigi*

Achterwaartse slag met de elleboog *Palkoop Dwit Chigi*

Neerwaartse slag met de elleboog *Palkoop Naeryo Chigi*

Voorwaartse slag met de elleboog *Palkoop Dolleyo Chigi*

Voorwaartse elleboog slag tegenstander vastpakken *Palkoop Pyojeok Chigi*

Kniestoot tegenstander vastpakken *Mooreup Chigi*

Binnenwaartse slag met enkele meshand naar de nek *Han Sonnal Mok An Chigi*

Buitenwaartse slag met enkele meshand naar de nek *Han Sonnal Mok Bakat Chigi*

Voorwaartse slag met de vuistrug naar het hoofd *Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi*

Neerwaartse slag met een hamervuist *Me Joomeok Naeryo Chigi*

Buitenwaartse slag met een hamervuist *Me Joomeok Bakat Chigi*

Slag met de handpalm naar het gezicht *Batangson Teok Chigi*

Dubbele actie: Slag + afweer *Jebipoom Mok Chigi*

1. Binnenwaartse slag met enkele meshand naar de nek *2. Sonnal Mok An Chigi*

2. Hoge afweer met enkele meshand *1. Sonnal Eolgool Makki*

Dubbele actie: Slag + afweer *Jebipoom Teok Chigi*

1. Slag met handpalm naar gezicht *2. Batangson Teok Chigi*

2. Hoge afweer met enkele meshand *1. Sonnal Eolgool Makki*

**Steektechnieken - Chireugi**

Verticale steek *Seweo Chireugi*

Omgekeerde steek *Jeochyo Chireugi*

Horizontale steek *Eopeun Chireugi*

Tegengestelde steek *Baro Chireugi*

Gelijkgesteld steek *Bandae Chireugi*

Steek met verticale speerhand *Pyonsonkeut Seweo Chireugi*

Steek met omgekeerde speerhand *Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi*

**Bevrijdingen - Paegi**

Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm

*- Miteuro Paegi*

Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven

*- Wiro Paegi*

Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de desbetreffende pols naar de andere schouder

*- Sonmok Paegi*

Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen

*- Myeonge Paegi*

**Lichaamsdelen**

Hoofd *Mori*

Oog *Nun*

Oor *Kwi*

Neus *Ko*

Kin (kaak) *Teok*

Nek (hals) *Mok*

Borst *Myeonge*

Lichaam *Mom*

Rug *Deung*

Arm *Pal*

Elleboog *Palkoop*

Onderarm *Palmok*

Hand *Son*

Handrug *Sondeung*

Handpalm *Batangson*

Vuist *Joomeok*

Vingers *Sonkeut*

Pols *Sonmok*

Gewricht *Koobi*

Been *Dari*

Knie *Mooreup*

Enkel *Balmok*

Voet *Bal*

Voetzool *Balbadak*

Wreef *Baldeung*

Tenen *Balkeut*

**Lichaamsdelen (extra)**

Binnenkant onderarm *An* *Palmok*

Buitenkant onderarm *Bakat* *Palmok*

Palmzijde pols *Mit* *Palmok*

Bovenzijde pols *Wi* *Palmok*

Voorkant vuist *Ap Joomeok*

Vuistrug *Deung Joomeok*

Hamervuist (pinkzijde) *Me Joomeok*

Vlakke vuist (2 vingers) *Pyon Joomeok*

Beschermende vuist *Bo Joomeok*

Knokkelvuist *Bam Joomeok*

Meshand (pinkzijde) *Sonnal*

Meshand (duimzijde) *Sonnal Deung*

Binnenzijde open hand *Sonbadak*

Speerhand *Pyonsonkeut*

Speerhand 2 vingers *Gawisonkeut*

Open hand *Pyon Son*

Bal van de voet *Apchook*

Mesvoet (kleine teen) *Balnal*

Mesvoet (grote teen) *Balnal* *Deung*

Onderkant hiel *Dwi*c*hook*

Achterkant hiel *Dwikumchi*