

Bijlage 2: Terminologielijst danexamen

Algemeen

Tae	=	Trappen met de VOET
Kwon	=	Stoten met de VUIST
Do	=	Methode, kunst, way of life
Taekwondo	=	Kunst of methode waarbij voeten en vuisten gebruikt worden.

Lichaamsdelen

Olgul	=	Hoge zone: gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen
Momtong	=	Middenzone: gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel
Arae	=	Lage zone: gedeelte van lichaam onder de navel
Mom	=	Lichaam
Mori	=	Hoofd
Teok	=	Kaak, kin
Mok	=	Hals, nek
Deung	=	Rug
Pal	=	Arm
Palkup	=	Elleboog
Palmok	=	Voorarm
An palmok	=	Binnenkant onderarm (duimzijde)
Bakkat palmok	=	Buitenkant onderarm (pinkzijde)
Sonmok	=	Pols
Jumeok	=	Vuist
Deungjumeok	=	Rugzijde van de vuist
Mejumeok	=	Hamervuist
Pyonjumeok	=	Vlakke vuist: slechts twee van de drie vingerkootjes zijn opgerold
Son	=	Hand
Sonnal	=	Handzwaard (pinkzijde)
Sonnaldeung	=	Handzwaard (duimzijde)
Sondeung	=	Handrug
Pyonsonkeut	=	Speerhand
Kawisonkeut	=	Speerhand gevormd door wijs- en middelvinger (kawi = schaar)
Batangson	=	Handpalm
Ageum-son	=	Berenklauw
Darie	=	Been
Mureup	=	Knie
Bal	=	Voet
Apchuk	=	Bal van de voet
Dwichuk	=	Onderkant van de hiel
Balnai	=	Meskant van de voet
Baldeung	=	Wreef, rugkant van de voet
Balnaldeung	=	Binnenzijde, onderkant van de voet
Dwikkumchi	=	Hiel (achterkant)
Balbadak	=	Voetzool

In de dojang

Dojang	=	Trainingsruimte
Sabeom nim	=	Leraar
Dobok	=	Taekwondopak
Tie	=	Gordel
Kup	=	Graad, gebruikt voor de gekleurde gordels van wit tot en met rood-zwart
Dan	=	Graad, gebruikt voor de zwarte gordels
Charyot	=	Bevel: aandacht
Kyongnee	=	Bevel tot groeten
Junbi	=	Bevel : klaarstaan
Keuman	=	Bevel : stop, einde
Si chak	=	Bevel: start
Kallyo	=	Onderbreken, stoppen
Dwiro-dora	=	Bevel: omdraaien
Kihap	=	Kreet
Poomsae	=	Stijlfiguur
Kyorugi	=	Vrij sparren
Hanbon kyorugi	=	1-stapstechnieken
Hanbon kyorugi seogi	=	1-stapstechnieken met de hand
Hanbon kyorugi chokki	=	1-stapstechnieken met de voet
Sebon kyorugi	=	3-stapstechnieken
Hosinsul	=	Zelfverdediging
Milgi	=	Duwen
Paegi	=	Lostrekken, ontklemmen
Kyokpa	=	Breektest

Op wedstrijd

Chong	=	Blauw
Hong	=	Rood
Seung	=	Winnaar
Hechyo	=	Bevel: uit mekaar
Kyesok	=	Bevel : herbegin, voortdoen
Hogo	=	Borstbeschermer
Gamjeom	=	Officiële bestraffing (1 minpunt)
Joo-eui	=	Verwittiging, officieuze waarschuwing (geen minpunt)
Deukjeom	=	Geldig punt
Kyeshi	=	1 minuut verzorgingstijd

Tellen

Hana	=	Een
Doel	=	Twee
Set	=	Drie
Net	=	Vier
Daseot	=	Vijf
Yeoseot	=	Zes
lalgop	=	Zeven
Yeoldoel	=	Acht
Ahop	=	Negen
Yeol	=	Tien

Richtingen

Owen	=	Links
Oreun	=	Rechts
Ap	=	Voorwaarts
Dwit	=	Achterwaarts
Yop	=	Zijwaarts
Naeryo	=	Neerwaarts
Ollyo	=	Opwaarts
Dollyo	=	Cirkelend, draaiend
Momdollyo	=	Achterwaarts draaiend om de lichaamsas
Twio	=	Springend
An	=	Binnenwaarts
Bakkat	=	Buitenwaarts
Sewo	=	Verticaal
Jeocho	=	Omgekeerd, dwz handpalm naar boven

Standen = seogi

Ap seogi	=	voorwaartse stand (klein), loopstand
Ap kubi	=	voorwaartse stand (groot)
Moa seogi	=	gesloten stand
Naranhi seogi	=	parallelstand, evenwijdige stand
Pyonhi seogi	=	open stand (tenen naar buiten gericht)
Dwit kubi	=	L stand, gewicht achter
Koa seogi	=	gekruste stand
Beom seogi	=	tijgerstand
Juchum seogi	=	paardrijderstand (voeten parallel)

Afweren en blokkeren = makki

De benaming van afweren is vaak een samenstelling van verschillende woorden.

1. aanduiding van de zone waarin de afweer gebeurt:

Arae	=	lage zone
Momtong	=	middenzone
Olgul	=	hoge zone

2. aanduiding van de richting waarin de afweer gebeurt:

An	=	binnenwaarts
Bakkat	=	buitenwaarts
Yop	=	zijwaarts

3. wijze van blokkeren:

Kodureo	=	afweer met versteviging
Hecho	=	gespreide afweer
Otgoreo	=	gekruste afweer

4. het lichaamsdeel waarmee de afweer gebeurt:

Bakkatpalmok	=	buitenkant van de onderarm
Anpalmok	=	binnenkant van de onderarm
Sonnal	=	meshand
Hansonnal	=	één enkel meshand
Batangson	=	handpalm

Arae makki	= Lage afweer
Momtong an makki	= Binnenwaartse afweer op middenhoogte
Olgul makki	= Hoge afweer
Hanssonal momtong bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met één enkele meshand in de middenzone
Sonnal momtong makki	= Met beide meshanden op middenhoogte afweren
Bakkat palmok momtong bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met buitenkant pols op middenhoogte
Hanssonal olgul bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met één meshand in de hoge zone
Bakkat palmok olgul bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met buitenkant van de onderarm in de hoge zone
Hecho arae makki	= Gespreide lage afweer
Batangson momtong an makki	= Binnenwaartse afweer met de handpalm op middenhoogte
Sonnal arae makki	= Lage afweer met beide meshanden
Kawi makki	= Schaarafweer : an palmok momtong bakkat makki met de ene arm en arae makki met de andere arm
Bakkat palmok momtong hecho makki	= Buitenwaartse gespreide afweer op middenhoogte met de buitenkant van de onderarmen
Otgoreo arae makki	= Gekruiste lage afweer
Bakkat palmok kodureo makki	= Verstevigde afweer met buitenkant onderarm
Oesanteul makki	= Bergafweer met twee armen

Stoten = jireugi

Arae jireugi	= stoot naar de lage zone
Momtong jireugi	= stoot naar de middenzone
Olgul jireugi	= stoot naar de hoge zone
Baro jireugi	= stoot gelijk aan de natuurlijk stap (R-arm + L-voet voor)
Bandae jireugi	= tegengestelde stoot aan de natuurlijke stap (R-arm + R-voet voor)
Sewo jireugi	= stoot waarbij de vuist verticaal gehouden wordt
Jeocho jireugi	= stoot met omgekeerde vuist (handpalm naar boven)
Dujumeok jeocho jireugi	= dubbele stoot met omgekeerde vuist
Yop jireugi	= zijwaartse stoot
Dollyo jireugi	= cirkelstoot (in de eindpositie is de arm 90° gebogen)
Naeryo jireugi	= neerwaartse stoot
Dangkyo teok jireugi	= opstoot naar de kin terwijl de andere hand vastgrijpt
Dubeon jireugi	= tweemaal na mekaar stoten, terwijl men in dezelfde stand blijft staan

Slaan = chigi

Ap chigi	= Voorwaartse slag
Naeryo chigi	= Neerwaartse slag
Bakkat chigi	= Buitenwaartse slag
An chigi	= Binnenwaartse slag
Hanssonal mokchigi	= Slag met enkel handzwaard in de nek
Jebipoom mokchigi	= Slag in zwaluvvorm (naar de kin of naar de nek)
Deungjumeok apchigi	= Voorwaartse slag met rugzijde van de hand

Deungjumeok dwigyo apchigi	=	Voorwaartse slag met rugzijde van de hand, terwijl de andere vuist de slagarm ondersteunt
Deungjumeok bakkat chigi	=	Buitenwaartse slag met rugzijde van de hand
Mejumeok naeryo chigi	=	Neerwaartse slag met hamervuist
Palkup chigi	=	Slag met de elleboog
Palkup pyojeok chigi	=	Voorwaartse slag met elleboog, waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt
Palkup dollyo chigi	=	Draaiende stoot met de elleboog
Mureup apchigi	=	Voorwaartse kniestoot
Tzireugi	=	steken
Pyonsonkeut tzireugi	=	steek met de vingertoppen

Trappen = chagi

Ap chagi	=	Voorwaartse trap
apchuk ap chagi	=	Voorwaartse trap met de bal van de voet
dwichuk ap chagi	=	Voorwaartse trap met de hiel
baldeung ap chagi	=	Voorwaartse trap met de wreef
Yop chagi	=	Zijwaartse trap
Pickyo chagi	=	Trap tussen ap en dollyo chagi
Naeryo chagi	=	Neerwaartse trap
dwikumchi naeryo chagi	=	Neerwaartse trap met de achterkant van de hiel
balbadak naeryo chagi	=	Neerwaartse trap met de voetzool
Hoereo chagi	=	Zweeptrap
Mireo chagi	=	Duwtrap
Dollyo chagi	=	Cirkeltrap voorwaarts
apchuk dollyo chagi	=	Cirkeltrap met de bal van de voet
baldeung dollyo chagi	=	Cirkeltrap met de wreef
Dwit chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae dollyo chagi	=	Tegengestelde cirkeltrap. "spiegelbeeld van dollyo chagi"
dwikumchi bandae dollyo chagi	=	Tegengestelde cirkeltrap met de achterkant van de hiel
balbadak bandae dollyo chagi	=	Tegengestelde cirkeltrap met de voetzool
Momdollyo chagi	=	Achterwaarts draaiende trap
Pyojeok chagi	=	"doel"trap, wordt steeds met de voetzool getrapt. Er vindt geen buig-strek-buig-beweging plaats, zoals bij de uitvoering van de meeste andere trappen. Het been is en blijft licht gebogen tijdens de uitvoering.
Twio chagi	=	Gesprongen trap
Twio ap chagi	=	Gesprongen voorwaartse trap
Twio yop chagi	=	Gesprongen zijwaartse trap
Twio dollyo chagi	=	Gesprongen cirkeltrap
Twio momdollyo chagi	=	Gesprongen rugwaarts draaiende trap

Overzicht technieken per poomsae

Taegeuk Il Jang en Taegeuk I Jang

Seogi	Ap seogi Ap kubi
Makki	Arae makki Momtong an makki Olgul makki
Jireugi	Momtong baro jireugi Momtong bandae jireugi Olgul bandae jireugi
Chagi	Ap chagi

Taegeuk Sam Jang

Seogi	Dwit kubi
Makki	Hanssonal momtong bakkat makki
Jireugi	Dubeon momtong jireugi
Chigi	Hanssonal mokchigi

Taegeuk Sa Jang

Makki	Sonnal momtong makki Bakkat palmok momtong bakkat makki
Tzireugi	Pyonsonkeut tzireugi
Chigi	Jebipoom mokchigi Deungjumeok olgul apchigi
Chagi	Yop chagi

Taegeuk O Jang

Seogi	Koa seogi
Chigi	Mejumeok naeryo chigi Palkup dollyo chigi Palkup momtong pyojeok chigi

Taegeuk Yuk Jang

Makki	Hanssonal olgul bakkat makki Bakkat palmok olgul bakkat makki Hecho arae makki Batangson momtong an makki
Chagi	Dollyo chagi

Taegeuk Chil Jang

Seogi	Beom seogi Juchum seogi
Makki	Sonnal arae makki Kawi makki Bakkat palmok momtong hecho makki Otgoreo arae makki
Chigi	Deungjumeok dwigyo apchigi Deungjumeok olgul bakkat chigi Mureup ap chigi

Jireugi Dujumeok jeocho jireugi
 Momtong yop jireugi
 Bojumeok
Chagi Pyojeok chagi

Taegeuk Pal Jang

Makki Bakkat palmok kodureo momtong/arae makki
 Oesanteul makki
Jireugi Dangkyo teok jireugi
Chigi Palkup olgul dollyo chigi
Chagi Twio ap chagi