



Taekwondo	De weg van de voet en de vuist
Tae	Voet, trap, schop
Kwon	Hand, vuist, stoot
Do	De weg, manier of kunst
Dobok	Trainingspak
Dojang	Trainingsruimte
Ti	Band
Kup	Graduatie 10e kup (witte band) t/m 1e kup (rood-zwarte band)
Dan	Graduatie zwarte banden 1e t/m 9e dan
Charyot	Commando "in de houding staan" in moa seogi
Kyeongre	Commando "groeten"
Chunbi	Commando "klaar staan"
Geuman	Commando "stop" of "einde" na een stijloefening of sparringspartij
Si-jak	Commando "start"
Tiro-tora	Commando "draaien" of "keren"
Kihap	Kreet - schreeuw die Taekwondoka's roepen
Gesok	Commando "doorgaan"
Taeguk	Stijlvorm 1 t/m 8
Poomsae	Stijlvorm 9 t/m 17
Ilbo taeryon	One step sparring
Gyorugi	Vrij gevecht (full-contact)
Chokki-taeryon	non-contact sparren met alleen voet & beentechnieken
Gyok Pa	Breekttest
Ban-chayu taeryon	Semi-contact sparren
Hosinsul	Zelfverdediging
Doobeon	Dubbel, bijvoorbeeld dubbele stoot
Sabum	Meester; vanaf 4e dan mag men zich Sabum noemen
Sabum-nim	Aansprektitel voor de Meester
Kwanjangnim	Hoofd van een sportschool of clan
T.B.N.	Taekwondo Bond Nederland
E.T.U.	European Taekwondo Union
W.T.F.	World Taekwondo Federation

Tellen

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



(rangtelwoorden)	Chinees
1e	IL
2e	I
3e	Sam
4e	SA
5e	O
6e	YUK
7e	CHIL
8e	PAL
9e	KU
10e	SIP

De technieken benoemen in de juiste volgorde

Bij het benomen van een techniek hanteert men in het Koreaans een vaste volgorde. Eerst wordt aangegeven in welke stand de techniek moet worden uitgevoerd, voorafgegaan door de bepaling links of rechts.

Vervolgens wordt de hand of voettechniek als volgt omschreven

- A Rechter of linkerhand, c.q. rechter of linkervoet
- B Het lichaamsdeel waarmee aangevallen of 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 c.q. verdediging (stoot, slag, trap etc.)

Binnenwaartse slag met rechter meshand naar de hals vanuit een rechtsgerichte lange wordt aangegeven als

Oreun ap koobi seogi oreun han sonnol mok an chigi

Het woord "han" is 1, dus 1 hand is meshand, de ander als vuist in de zij

Lichaamsdelen

Mom	Lichaam
Eolgool	Gedeelte boven het sleutelbeen, d.w.z. hals, nek en hoofd
Momtong	Gedeelte vanaf sleutelbeen tot aan de navel
Arae	Gedeelte beneden de navel, d.w.z. de benen
Mori	Hoofd
Teok	Kaak & kin
Mok	Hals / nek
Myeonge	Borst / solar plexus
Deung	Rug
Pal	Arm
Palkoop	Elleboog
Palmok	Onderarm
An Palmok	Binnenzijde onderarm / duimzijde



Bakat Palmok	Buitenzijde onderarm / pinkzijde
Joomeok	Vuist
Ap-joomeok	Voorkant vuist
Me-joomeok	Hamervuist / zijkant vuist / pinkzijde
Deung-joomeok	Handrugzijde
Bam-joomeok	Knokkelvuist, middel of wijsvinger steekt iets uit
Son	Hand
Pyon-son	Open hand
Sonnal	Meshand / pinkzijde
Sonnal Deung	Binnenkant meshand / duimzijde
Ageum-son	Tijgerbek of booghand (Kaljaebi) bij Poomsae Koryo
Sonkeut	Vingers
Pyonsonkeut	Speerhand
Darie	Been
Mooreup	Knie
Bal	Voet
Balmok	Enkel
Baldeung	Wreef
Balnal	Meskant voet
Balnal deung	Binnenkant mesvoet
Apchook	Bal van de voet
Dwichook	Onderkant hiel
Dwikumchi	Achillespees
Balkeut	Tenen
Balbadak	Voetzool
Koobi	Gewricht

Richtingen

Oen	Links
Oreun	Rechts
Ap	Voorwaarts
Dwit	Achterwaarts
Yeop	Zijwaarts
Naeryo	Neerwaarts
Ollyeo	Opwaarts
Dollyeo	Cirkelend, draaiend
An	Binnenwaarts (van buiten naar binnen)
Bakat	Buitenwaarts (van binnen naar buiten)
Eopeun	Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden
Jeocho	Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven
Dangyo	Omgekeerd opwaarts
Seweo	Verticaal
Bandae	Rechts voor staan in Ap Koobi en rechts stoten
Baro	Rechts voor staan in Ap Koobi en links stoten (tegengesteld)
Noolyeo	Drukkend, duwen
Momdollyeo	Draaien om de lichaams-as
Twio	Vliegend, c.q. gesprongen voettechniek



Standen

Ap koobi seogi	Lange stand
Dwit koobi seogi	Korte stand
Moa seogi	Gesloten stand
Naranhi seogi	Parallelstand (voeten schouderbreed)
Pyonhi seogi	Parallelstand met voeten 45° naar buiten gedraaid
Joochoom seogi	Paardrijstand
Ap seogi	Loopstand
Haktari seogi	Kraanvogelstand
Koa-seogi	Kruisstand
Mikeurembal	Snelle houdingsverandering door beide voeten te verplaatsen
Modeumbal	Langzame lichaamsbeweging waarbij voeten in Moa Seogi worden gezet
Beom seogi	Katstand
Oreun/wen seogi	korte 90° stand vanuit Naranhi seogi Deze stand zie je bij Taeguk 5 als 2e & 4e beweging bij Mejumeok naeryo chigi Een stand wordt rechts (Oreun) of links (oen) genoemd a.d.h.v. het standbeen.
Voorste been als standbeen	ap seogi - loopstand ap koobi seogi - lange stand
Achterste been als standbeen	dwit koobi beom seogi ap koa seogi (kruising voor) & dwit koa seogi (kruising achter)

Armtechnieken

Bij de armtechnieken kennen we aanval & verdedigingstechnieken

Aanval	Jireugi	stoottechniek vanuit de heup met de vuist
	Chireugi	steektechniek met de vingers
	Chigi	slagtechniek d.m.v. krachtige uithaal
Verdediging	Makki	Afweer

Stoottechnieken (Jireugi)

De verschillende stoottechnieken kunnen worden uitgevoerd met

Ab joomeok	Voorkant van de vuist
Pyon joomeok	Vlakke vuist
Bam joomeok	Knokkelvuist

De verschillende richtingen van stoten zijn

Bandae jireugi	Voorwaarts gelijkgerichte stoot (rechter been voor & rechts stoten)
Baro jireugi	Voorwaarts tegengestelde stoot (rechter been voor & links stoten)
Yeop jireugi	Zijwaartse stoot
Dollyeo jireugi	Cirkelende stoot, hoekstoot
Dwit jireugi	Achterwaartse stoot, over de schouder naar achteren



Naeryeo jireugi	Neerwaartse stoot naar gevallen tegenstander
Dangyeo jireugi	Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok (omgekeerde vuist)
Ollyeo jireugi	Opwaartse stoot, uppercut
Digeut jireugi	Dubbele gelijktijdige stoot
Jeochyeo jireugi	Omgekeerde vuist, handrug naar beneden
Eopeun jireugi	Horizontale vuist, handrug naar boven

Steektechnieken (Chireugi)

Seweo chireugi	Verticale steek, meestal op solar plexus
Jeochyeo chireugi	Omgekeerde steek, handpalm naar boven gericht
Eopeun chireugi	Horizontale steek, handpalm naar beneden gericht
Gawisonkeut chireugi	Steek met 2 vingers naar de ogen
Pyonsonkeut seweo chireugi	Steek met verticale speerhand (Taeguk 4)
Pyonsonkeut jeochyo chireugi	Steek met omgekeerde speerhand

Slagtechnieken (Chigi)

Bij deze technieken moet er uitgehaald worden om te slaan, en men kan raken met

Sonnal	Meskant, pinkzijde
Sonnal deung	Meskant, duimzijde
Sondeung	Handrug
Me-joomeok	Hamervuist
Deung-joomeok	Rugzijde vuist (back fist)
Palkoop	Elleboog

De diverse richtingen zijn

Ap chigi	Voorwaartse slag
An chigi	Slag van buiten naar binnen
Bakat chigi	Slag van binnen naar buiten
Naeryeo chigi	Neerwaartse slag
Han sonnal mok an chigi	Slag met enkele meshand naar de nek van buiten naar binnen
Han sonnal mok bakat chigi	Slag met enkele meshand naar de nek van binnen naar buiten
Deung joomeok eolgool chigi	Slag met achterkant vuist op het hoofd gericht
Me joomeok naeryeo chigi	Neerwaartse slag met onderkant vuist (Taeguk 5)
Palkoop yeop chigi	Zijwaartse elleboogstoot
Palkoop dwit chigi	Achterwaartse elleboogstoot
Palkoop pyokjeok chigi	Voorwaartse elleboogstoot, tegenstander wordt vastgepakt
Jibipoom mok chigi	Gelijktijdig sonnal eolgool makki & batangson teok chigi
Deung joomeok eolgool ap chigi	Voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd (zweepslag)
Mooreup chigi	Kniestoot waarbij tegenstander wordt vastgepakt
Mooreup chagi	Kniestoot zonder tegenstander vastpakken



Verdedigingen / blokken (Makki)

De verschillende armverdedigingen kunnen worden uitgevoerd met

An palmok	Duimzijde pols
Bakat palmok	Pinkzijde pols
Wi palmok	Rugzijde pols
Mit palmok	Palmzijde pols

De richtingen waarin de weringen onderscheiden worden zijn

An makki	Binnenwaartse blok
Bakat makki	Buitenwaartse blok

Weringen die worden uitgevoerd ter bescherming van een lichaamsdeel krijgen deze als bijvoeging erbij, bijv. momtong an makki

Als een wering met 1 hand wordt uitgevoerd krijgt deze de bijvoeging "Han" erbij, bijv. han sonnol momtong bakat makki

Bakat palmok arae bakat makki	Buitenwaartse verdediging van het onderlichaam Deze wordt normaal gesproken "Arae makki" genoemd
Sonnol momtong makki	Buitenwaartse verdediging met meshanden
Momtong an makki	Binnenwaartse verdediging middenlichaam

Dubbele armweringen

Hechyeo makki	wigblok met de armen, armen kruisen en vervolgens open maken
Gawi makki	Schaarblok (Taeguk 7)
Keumgang makki	Diamant blok, eolgool & arae makki gelijktijdig (Poomsae 11)
Oe santeul makki	1 hand bergblok en de andere arae makki (Taeguk 8)
Santeul makki	Bergblok, 2 armen 90° (Poomsae 10)
Eotgeoreo makki	Kruisblok (Taeguk 7)

Als bij een wering de arm wordt ondersteund door de andere hand heet dit Geodeuro, bijvoorbeeld Geodeuro arae makki



Traptechnieken

Apchook	Bal van de voet
Dwitchook	Onderkant van de hiel
Dwikumchi	Archillespees
Balnai	Mesvoet
Baldeung	Wreef
Balbadak	Voetzool
Ap chagi	Voorwaartse trap
Apchook ap chagi	Voorwaartse trap met de bal van de voet
Dwitchook ap chagi	Voorwaartse trap met de onderkant van de hiel
Baldeung ap chagi	Voorwaartse trap met de wreef
Dollyeo chagi	Ronde trap
Apchook dollyeo chagi	Ronde trap met de bal van de voet (Taeguk 6)
Baldeung dollyeo chagi	Ronde trap met de wreef
Yeop chagi	Zijwaartse trap
Balnai yeop chagi	Zijwaartse trap, meskant voet
Naeryeo chagi	Neerwaartse trap
Dwikumchi naeryeo chagi	Neerwaartse trap, achterkant hiel
Balbadak naeryeo chagi	Neerwaartse trap met de voetzool
Dwit chagi	Achterwaartse trap
Dwitchook dwit chagi	Achterwaartse trap met hiel
Balnai dwit chagi	Achterwaartse trap met meskant van de voet
Hooryeo chagi	Zweeptrap, voorwaartse haaktrap
Noolyeo chagi	Duwtrap (op onderlichaam)
Milyeo chagi	Duwtrap (op middenlichaam)
Biteuryo chagi	Ronde trap van binnen naar buiten in een hoek van 45 graden
Bandal chagi	Mix tussen een ap chagi en een dollyeo chagi
Pyojeok chagi	Doeltrap ofwel voet tegen open hand trappen (7 ^E Taegeuk)
Momdollyeo chagi	Trappen die gemaakt worden met een draai om de lichaams-as

Momdollyeo bandae dollyeo chagi Haaktrap om de rug, ook wel PANDA DOLLYEO genoemd

Doobaldangsan 2 traptechnieken in 1 sprong, bijv. dubbel ap chagi

Twio Bij een gesprongen trap staat er twio voor, bijv. Twio ap chagi

Verdedigen met de benen kan op de volgende manier

Apcha olligi

Beenzwaai voorwaarts

Yeopcha olligi

Beenzwaai zijwaarts



Overige technieken

Bo-joomeok	Beschermde vuist (Taeguk 7)
Gyopson	Over elkaar geplaatste handen t.h.v. het kruis (Poomsae 12)
Tong milgi	Duwen van een denkbeeldige rots (Poomsae 9)
Bawi milgi	Duwen van een denkbeeldige rots naar de zijkant met open hand (Poomsae 13)
Taesan milgi	Duwen van een denkbeeldige berg (Poomsae 13)
Moereup keokki	Handverdediging tegen ap chagi door been te onderscheppen en met de andere hand de knie breken (Poomsae 9)
Ageun-son	Wurggreep met tijgerhand naar de luchtwegen (Poomsae 9)
Jageun dolcheogi	Parate houding, beide vuisten links of rechts op heup (Poomsae 10)
Keun Dolcheogi	Parate houding, 1 vuist borsthoogte, ander op de heup (Poomsae 10) Tijdens het draaien van het lichaam draaien de vuisten eindigend in stoot

Bevrijdingen

Onder Paegi wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander. Dit is een onderdeel van Hosinsul.

Miteuro paegi	Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm
Wiro paegi	Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle ruk met de onderarm naar boven
Sonmok paegi	Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle ruk van de pols naar de andere schouder
Myeonge paegi	Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen terwijl je iets doorzakt
Cha mumchugi	Alle trappen die tot doel hebben aanvallen te stoppen en de tegenstander of te leiden zonder door te trappen
Apcha mumchugi	Stoppen met ap chagi
Yeopcha mumchugi	Stoppen met yeop chagi
Nooleo mumchugi	Stoppen met nooleo chagi



Termen bij WTF sparringswedstrijden

Kallyeo	Commando stop
Gesok	Commando doorgaan
Gyeshi	Tijdstop i.v.m. blessure (max. 1 minuut)
Shigan	Tijdstop andere situaties, bijv. beschermer los
Hogo	Borstpantser
Hong	Rood (met rode hogo)
Chong	Blauw (met blauwe hogo)
Seung	Winnaar
Jui	Officieuze waarschuwing
Gyong-go	Waarschuwing, half minpunt
Gam-jeom	Straf, heel minpunt
Duk-jeom	Punt
Jwahoo-hyangwoo	Draaien naar de jury of tegenstanders naar elkaar
He-jeon	Gevechtsronde
Il he-jeon	1e ronde
I he-jeon	2e ronde
Sam he-jeon	3e ronde

Termen bij WTF stijlwedstrijden

Bij 1e Poomsae die deelnemer loopt

1 Chul-jeon	Enter the court
2 Chariot	
3 Kjung-re	
4 Joon-be	Start time
5 Si-jack	
6 Baro	Beginning break-off time of 1 minute
7 Shiyo	Take a rest
8 Hu-shik	You can go to your coach
9 Phio-chul	Publication of score on the screen

Bij de 2e Poomsae die deelnemer loopt

10 After 25 seconds call: Chul-jeon	Enter the court
11 Joon-be	
13 Baro	
14 Shiyo	Take a rest
15 Chariot	
16 Kjung-re	
17 Phio-chul	Publication of score on the screen
18 Tae-jang	Exit the court