

EXAMEN

*Taekwondo **Koryo**Sports, NL - BE*



KoryoSports

INHOUDSOPGAVE

<i>Inhoudsopgave</i>	2
<i>Taekwondo inleiding</i>	4 & 5
<i>Huisregels</i>	6 & 7
<i>Exameneisen</i>	
- wit / geel	9
- geel	10
- geel/groen	11 & 12
- groen	13 & 14
- groen / blauw	15 t/m 17
- blauw	18 t/m 20
- blauw / rood	21 t/m 24
- rood	25 t/m 28
- rood / zwart	29 t/m 34
<i>Uitslagen van de examens</i>	35 t/m 44



TAEKWONDO

Taekwondo is een stijlvolle en veelzijdige vechtsport. Een snelle sport, maar vooral een sport met toekomst. In Azië maar ook in Europa neemt de populariteit van taekwondo steeds verder toe. Zowel mannen als vrouwen, jongeren als ouderen beleven veel plezier aan taekwondo. Een sport die op alle niveaus aantrekkelijk is. Voor de recreant, voor de wedstrijdporter, maar ook voor de topsporter.

Taekwondo betekent letterlijk "manier van de voet en de vuist", maar het accent ligt op de voeten en de benen. Een goede uitvoering vereist de nodige inspanningen. Taekwondo leent zich dan ook uitstekend voor het verbeteren van de lichamelijke conditie én het zelfvertrouwen. Iedereen kan de taekwondotechnieken leren en in de praktijk beoefenen.

Nederland telt inmiddels circa 11.000 enthousiaste beoefenaars. In het jaar 2000 krijgt taekwondo de Olympische status. Hiermee bereikt de sport, die een rijke historie kent, een belangrijke mijlpaal.

Taekwondo is een sport waarbij veel getraind wordt op het correct uitvoeren van diverse stoot- en traptechnieken. Tijdens het uitvoeren van de vele traptechnieken sta je regelmatig op één been. Van het evenwichtsvermogen wordt daarom nogal wat gevraagd.

De basistechnieken, traptechnieken, leer je als eerste. In een latere fase van het trainingsproces wordt aandacht besteed aan mentale training, souplesse, snelheid en kracht. Dan ontstaan de zeer gecontroleerde en vaak hoge bewegingen die voor taekwondo zo kenmerkend zijn.

Belangrijk is dat de lichamelijke conditie gelijke trend houdt met de vooruitgang in technieken. Taekwondo is dan ook een inspannende ontspanning. Een beschaafde sport waarin je op een positieve manier je energie kwijt kunt. Trainen doe je in je eigen tempo, binnen je eigen mogelijkheden. Zo kan iedereen de verschillende taekwondotechnieken leren beheersen.

De trainingen worden aangepast aan het niveau dat je wilt bereiken. Het tempo waarin je taekwondo leert, bepaal je dus zelf. Nederland telt ruim 160 sportscholen en verenigingen die zijn aangesloten bij de Taekwondo Bond Nederland.



Om aan taekwondo- wedstrijden te kunnen deelnemen moet je de technieken eerst heel goed beheersen. Tijdens de wedstrijdtrainingen wordt er naast de technieken ook veel aandacht besteed aan het bewegingspatroon van je voeten.

Taekwondowedstrijden vallen op door de dynamische bewegingen van de sporters. Wervelende aanvallen, spectaculaire ontwijkmanoeuvres en tegenaanvallen volgen elkaar in een snel tempo op. Kortom, een spannend kijkspel. In de onderdelen "sparring" zijn er wedstrijden op verschillende niveaus, zodat je je al na korte tijd kunt inschrijven voor een toernooi. Je kunt ook deelnemen op recreatieve basis zonder mee te doen aan officiële kampioenschappen.

Bij sparrings-wedstrijden moet je binnen drie ronden van elk drie minuten zoveel mogelijk punten zien te scoren. Een aanval van je voet of vuist gericht op de voorzijde van de romp of het hoofd van je tegenstander levert punten op. Aanvallen, gericht op het achterhoofd, nek, rug of onder de navel zijn niet toegestaan. Jongeren tot 14 jaar mogen niet naar het hoofd aanvallen. Sparrings-wedstrijden zijn full-contact.

Tijdens de wedstrijd zorgen de jury en drie scheidsrechters ervoor dat alles volgens de regels verloopt. Dankzij discipline, strakke regels en het dragen van de verplichte lichaam-, arm-, been-, hoofd- en kruisbeschermers blijft het aantal blessures gering, zeker in verhouding tot andere sporten.



HUISREGELS

De vijf gouden regels van taekwondo zijn:

1. eerlijkheid
2. etiquette
3. zelfbeheersing
4. Bevorderen van collegialiteit/team/samenwerking
5. doorzettingsvermogen

Een ieder wordt geacht de vijf bovengenoemde 'gouden regels' te eerbiedigen.

Bij betreden van de trainingszaal (dojang) dient te worden gegroet. Daarna begint de training. In de trainingszaal vervallen alle opvattingen over geloof, stand, functie of politiek en geldt slechts nog erkenning van iedere hoger gegradueerde.

Voordat de officiële training begint wordt gezamenlijk gegroet naar de trainer en eventuele assistenten. Tijdens de trainingen dient iedereen de grootst mogelijke stilte in acht te nemen en dienen de aanwijzingen van de trainer en/of assistenten strikt te worden opgevolgd.

Bij begin en einde van elke oefening met een partner is steeds de groet vereist. Tevens dient men de kennis van de partner te respecteren en mag men nooit en te nimmer minachting laten blijken.

Hygiëne en Kleding

- De leden dienen voor de training hun handen en voeten te hebben gewassen. Belangrijk hierbij is dat hun nagels kort geknipt zijn. Dit is ook ter preventie van eventuele blessures.
- Sieraden dienen voor de training verwijderd te worden. Eventuele piercings afplakken met tape. Dit is voor uw eigen veiligheid maar ook voor die van een ander.
- De leden dienen gekleed te zijn in een witte taekwondobroek en een wit shirt. Dit is met name belangrijk voor het groeten in het begin van de training. Deze kleding is te bestellen bij de club.
- Alléén sportschoenen dragen met een witte zool. Bij de club zijn eventuele taekwondoschoentjes te bestellen.



Groeten

- Voor het begin van de training wordt er gegroet. (Dit wordt verder in dit huisreglement uitgewerkt wat dit precies inhoudt.)
- Er wordt door alle leden gegroet bij het binnenkomen en verlaten van de dojang (zaal)

Zaalregels

- Er mag onder geen geding gebruik gemaakt worden van de sporttoestellen in de zaal zonder toezicht en toestemming van de instructeurs.
- U mag niet spelen, rennen of sporten buiten de sportzaalruimte.
- Let op met morsen van water op de vloer. Dit voorkomt dat het glad wordt en hierdoor dus eventuele blessures.
- Iedereen dient 10 minuten voor het begin van de les aanwezig te zijn.
- Iedereen is verplicht mee te helpen met het ophangen van de materialen en dus zorgdragen voor de kussens en muziek zodat de les op tijd kan beginnen.
- Degene die binnenkomen dienen altijd de deur achter zich dicht te doen. Dit in verband met diefstal. Hiervoor wordt Koryo niet aansprakelijk gesteld.
- Zorg ervoor dat de zaal en de kleedruimtes netjes achtergelaten worden.

Blessures

- Dit altijd melden bij de instructeurs
- **KoryoSports** is niet verantwoordelijk voor eventuele blessures. Dit is uw eigen verantwoordelijkheid. (Zie inschrijfformulier)

Contributie

- Dit dient op tijd betaald te worden. Dat wil zeggen **voor** de eerst van iedere maand.

EXAMENEISEN

De meest voorkomende Koreaanse benamingen in een video...

KOREAANSE TELLING 0 – 10 & TAEKWONDO BAND OMKNOPEN

<https://youtu.be/WS-QRTV0RYY>

KOREAANSE BENAMINGEN TRAPTECHNIEKEN

<https://youtu.be/AxuzjCfETDU>

WEDSTRIJD TACTISCHE TRAININGSTECHIEKEN

Counter met Tolly Chagi

<https://www.youtube.com/watch?v=JFELEU8mZmw>

Gevarieerde traptechnieken

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7AJ5seXpVU&t=316s>

Never Give Up!

<https://www.youtube.com/watch?v=GEodGL5Bq70>



WIT / GEEL

Wit = Onschuldig, waarbij de beginnende student geen voorkennis heeft van taekwondo. Aarde, waaruit een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de student de taekwondobasis bij zich vastlegt.

PRAKTIJK

1-	
2-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren
3-	Je Band kunnen strikken op de juiste manier

THEORIE

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan

TELWOORDEN

1. Hana
2. Tul
3. Set
4. Net
5. Tasot



GEEL

Geel = Aarde, waaruit een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de student de taekwondobasis bij zich vastlegt.

PRAKTIJK

1-	
2-	
3-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren

THEORIE

ALGEMEEN

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap

TELWOORDEN

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



GEEL / GROEN

Geel = Aarde, waaruit een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de student de taekwondobasis bij zich vastlegt.

PRAKTIJK

1-	conditie
2-	Sparring zonder contact
3-	Basistrap technieken uitvoeren zonder weerstand
4-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren

THEORIE

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	=	Stop (voor een stijloefening of sparren)
Kiap	=	Schreeuw bij krachtconcentratie
Poomse	=	Stijloefening
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Dojang	=	Taekwondoschool
Geup	=	Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Dan	=	Benaming van de 9 gaden (1 ^e dan t/m 9 ^e dan)



TELWOORDEN

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

TRAPTECHNIEKEN

Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	=	Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Nooleo Chagi	=	Duw trap
Twieo Chagi	=	Gesprongen Trap



GROEN

Groen = Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. Ook de leerling begint zich in de taekwondo kunst te ontwikkelen.

PRAKTIJK

1-	conditie
2-	Sparring met contact
3-	Basistrap technieken uitvoeren zonder weerstand
4-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren
5-	1 breektest
6-	2 examendagen - indoor

THEORIE

ALGEMEEN

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	=	Stop (voor een stijloefening of sparren)
Kiap	=	Schreeuw bij krachtconcentratie
Poomse	=	Stijloefening
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Seung	=	Winnaar
Dojang	=	Taekwondoschool
Geup	=	Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Dan	=	Benaming van de 9 gaden (1 ^e dan t/m 9 ^e dan)
Tiro Tora	=	Draaien
Gye Sog	=	Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	=	Korte stop (tijdens het sparren)



TRAPTECHNIEKEN

Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	=	Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Nooleo Chagi	=	Duw trap
Twieo Chagi	=	Gesprongen Trap

TELWOORDEN

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



GROEN/BLAUW

Groen = Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. Ook de leerling begint zich in de taekwondo kunst te ontwikkelen.

PRAKTIJK

1-	Conditie test
2-	Sparring met contact
3-	Basistrap technieken uitvoeren zonder weerstand
4-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren
5-	1 breektest
6-	2 examendagen - indoor

THEORIE

ALGEMEEN

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	=	Stop (voor een stijloefening of sparren)
Kiap	=	Schreeuw bij krachtconcentratie
Poomse	=	Stijloefening
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Seung	=	Winnaar
Dojang	=	Taekwondoschool
Geup	=	Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Dan	=	Benaming van de 9 gaden (1 ^e dan t/m 9 ^e dan)
Tiro Tora	=	Draaien
Saju	=	Vierhoektraining



Gye Sog	=	Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	=	Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	=	Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	=	Hele strafpunt

TRAPTECHNIEKEN

Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	=	Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	=	Mengeling van Ap Chagi en Dollyo Chagi
Yeop Chagi	=	Zijwaartse trap
Gallyeo	=	Korte stop (tijdens het sparren)
Tiro Tora	=	Draaien
Twieo Chagi	=	Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

11.	Hana
12.	Tul
13.	Set
14.	Net
15.	Tasot
16.	Yosot
17.	Ilgop
18.	Yodol
19.	Ahop
20.	Yol



BLAUW

Blauw = De hemel, waarnaar de plant zich rijpt in een torenhoge boom. Op de zelfde wijze boekt de leerling vooruitgang in zijn training.

PRAKTIJK

1-	Conditie test
2-	Sparring met contact
3-	Basistrap technieken uitvoeren zonder weerstand
4-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren
5-	2 breektesten
6-	2 examendagen - indoor

THEORIE

ALGEMEEN

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	=	Stop (voor een stijloefening of sparren)
Kiap	=	Schreeuw bij krachtconcentratie
Poomse	=	Stijloefening
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Seung	=	Winnaar
Dojang	=	Taekwondoschool
Geup	=	Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Dan	=	Benaming van de 9 gaden (1 ^e dan t/m 9 ^e dan)
Tiro Tora	=	Draaien
Gye Sog	=	Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)



Gallyeo	=	Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	=	Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	=	Hele strafpunt
He-Jeon	=	Ronde (Bv: Il he jeon = 1 ^e ronde)
Ilbo Taeryon	=	1-stapssparring
Chokki Taeryon	=	Lostrappen
Ban Chayu Taeryon	=	Semi-sparren
Chayu Taeryon	=	Sparren
Gye Pa	=	Breektest (plankje)
Hosinsul	=	Zelfverdediging

TRAPTECHNIEKEN

Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	=	Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	=	Mengeling van Ap Chagi en Dollyo Chagi
Yeop Chagi	=	Zijwaartse trap
Twieo Chagi	=	Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

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



11. BLAUW/ROOD

Blauw = De hemel, waarnaar de plant zich rijpt in een torenhoge boom. Op de zelfde wijze boekt de leerling vooruitgang in zijn training.

PRAKTIJK

1-	conditie
2-	Sparring met contact
3-	Basistrap technieken uitvoeren zonder weerstand
4-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren
5-	2 breektesten
6-	3 examendagen: 2x indoor – 1x outdoor

THEORIE

ALGEMEEN

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	=	Stop (voor een stijloefening of sparren)
Kiap	=	Schreeuw bij krachtconcentratie
Poomse	=	Stijloefening
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Seung	=	Winnaar
Dojang	=	Taekwondoschool
Geup	=	Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Dan	=	Benaming van de 9 gaden (1 ^e dan t/m 9 ^e dan)
Tiro Tora	=	Draaien
Saju	=	Vierhoektraining
Gye Sog	=	Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	=	Korte stop (tijdens het sparren)



Gyeong-go Hana	=	Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	=	Hele strafpunt
He-Jeon	=	Ronde (Bv: Il he jeon = 1 ^e ronde)
Ilbo Taeryon	=	1-stapssparring
Chokki Taeryon	=	Lostrappen
Ban Chayu Taeryon	=	Semi-sparren
Chayu Taeryon	=	Sparren
Gye Pa	=	Breektest (plankje)
Hosinsul	=	Zelfverdediging

TRAPTECHNIEKEN

Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	=	Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	=	Mengeling van Ap Chagi en Dollyo Chagi
Yeop Chagi	=	Zijwaartse trap
Twieo Chagi	=	Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

	<i>Koreaans</i>	<i>Chinees</i>
1.	Hana	Il
2.	Tul	I
3.	Set	Sam
4.	Net	Sa
5.	Tasot	O
6.	Yosot	Yuk
7.	Ilgop	Chil
8.	Yodol	Pal
9.	Ahop	Ku
10.	Yol	Sip



ROOD

Rood = Gevaar, waardoor de student wordt gewaarschuwd zijn controle te beoefenen en als waarschuwing geldt voor de tegenstander om weg te blijven.

PRAKTIJK

1-	Conditie test
2-	Sparring met contact
3-	Basistrap technieken uitvoeren zonder weerstand
4-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren
5-	3 breektesten
6-	3 examendagen: 2x indoor – 1x outdoor

THEORIE

ALGEMEEN

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	=	Stop (voor een stijloefening of sparren)
Kiap	=	Schreeuw bij krachtconcentratie
Poomse	=	Stijloefening
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Seung	=	Winnaar
Dojang	=	Taekwondoschool
Geup	=	Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Dan	=	Benaming van de 9 gaden (1 ^e dan t/m 9 ^e dan)
Tiro Tora	=	Draaien
Saju	=	Vierhoekstraining
Gye Sog	=	Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)



Gallyeo	=	Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	=	Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	=	Hele strafpunt
He-Jeon	=	Ronde (Bv: Il he jeon = 1 ^e ronde)
Ilbo Taeryon	=	1-stapssparring
Chokki Taeryon	=	Lostrappen
Ban Chayu Taeryon	=	Semi-sparren
Chayu Taeryon	=	Sparren
Gye Pa	=	Breektest (plankje)
Hosinsul	=	Zelfverdediging

TRAPTECHNIEKEN

Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	=	Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	=	Mengeling van Ap Chagi en Dollyo Chagi
Yeop Chagi	=	Zijwaartse trap
Twieo Chagi	=	Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

	<i>Koreaans</i>	<i>Chinees</i>
1.	Hana	Il
2.	Tul	I
3.	Set	Sam
4.	Net	Sa
5.	Tasot	O
6.	Yosot	Yuk
7.	Ilgop	Chil
8.	Yodol	Pal
9.	Ahop	Ku
10.	Yol	Sip



ROOD/ZWART

Zwart = Het tegenovergestelde van wit. Het betekent daarom de rijpheid en vaardigheid van taekwondo. Het geeft aan de drager het gevoel tegen duisternis en angst ondoordringbaar te zijn.

PRAKTIJK

1-	conditie
2-	Sparring met contact
3-	Basistrap technieken uitvoeren zonder weerstand
4-	Basistrappen op kussen kunnen uitvoeren
5-	3 breektesten
6-	3 examendagen: 2x indoor – 1x outdoor

THEORIE

ALGEMEEN

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = weg)
Dobok	=	Taekwondopak
Charyot	=	In de houding staat
Gyeong-Rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-jak	=	Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	=	Stop (voor een stijloefening of sparren)
Kiap	=	Schreeuw bij krachtconcentratie
Poomse	=	Stijloefening
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Seung	=	Winnaar
Dojang	=	Taekwondoschool
Geup	=	Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Dan	=	Benaming van de 9 gaden (1 ^e dan t/m 9 ^e dan)
Tiro Tora	=	Draaien
Saju	=	Vierhoektraining



Gye Sog	=	Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	=	Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	=	Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	=	Hele strafpunt
He-Jeon	=	Ronde (Bv: Il he jeon = 1 ^e ronde)

LICHAAMSDELEN

Mom	=	Lichaam
Eolgool	=	Alles boven je schouder (hals, nek en hoofd)
Momtong	=	Gedeelte vanaf je schouder tot de navel
Area	=	Gedeelte benen je navel
Mori	=	Hoofd
Teok	=	Kaak, kin
Mok	=	Hals, Nek
Deung	=	Rug
Myeonge	=	Borst (Plexis Solarus)
Pal	=	Arm
Palkoop	=	Elleboog
Palmok	=	Onderarm
An-Palmok	=	Binnenkant onderarm
Bakat-Palmok	=	Buitenkant onderarm
Sonmok	=	Pols
Joomeok	=	Vuist
Ap-Joomeok	=	Voorkant vuist
Me-Joomeok	=	Hamervuist
Deung-Joomeok	=	Bovenkant vuist
Pyon-Joomeok	=	Vlakke vuist
Bam-Joomeok	=	Knokkel vuist
Son	=	Hand
Pyon Son	=	Open Hand
Sonnal	=	Meshand (pinkzijde)
Sonnal-Deung	=	Binnen Meshand (duimzijde)
Sondeung	=	Handrug
Sonbadak	=	Binnenzijde v.d. gestrekte vingers
Ageum-Son	=	Tijgerbek
Sonkeut	=	Vingers
Pysonkeut	=	Speerhand
Gawisonkeut	=	Speerhand met wijs- en middelvinger
Batangson	=	Achterhandpalm
Mooreup	=	Knie
Darie	=	Been
Bal	=	Voet



Balmok	=	Enkel
Balnal	=	Mesvoet (teenzijde)
Balnal-Deung	=	Mesvoet (grote teenzijde)
Baldeung	=	Wreef
Apchook	=	Bal van de voet
Dwichook	=	Onderkant hiel
Dwikumchi	=	Achterzijde hiel (achillespees)
Balkeut	=	Tenen
Balbadak	=	Voetzool
Koobi	=	Gewricht

RICHTINGEN

Oen	=	Links
Oreun	=	Rechts
Ap	=	Voorwaarts
Dwit	=	Achterwaarts
Yeop	=	Zijwaarts
Naeryo	=	Neerwaarts
Ollyea	=	Opwaarts
An	=	Binnenwaarts
Bakat	=	Buitenwaarts
Seweo	=	Verticaal
Eopeun	=	Horizontaal
Jeochyo	=	Omgekeerd
Dangyo	=	Omgekeerd opwaarts
Bandae	=	Tegengesteld gericht
Baro	=	Gelijk gericht
Nooleo	=	Drukkend, duwend
Dollyeo	=	Cirkelend, draaiend
Momdollyeo	=	Met draaiing via de rug om de lichaamsas
Twieo	=	Vliegend

STANDEN

Ap Koobi	=	Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	=	Korte stand (leunen op achterste been)
Moa Seogi	=	Gesloten stand
Naranhi Seogi	=	Parallelstand
Ap Seogi	=	Loopstand
Joochoom Seogi	=	Paardrijderstand
Beom Seogi	=	Katstand



Kaktari Seogi	=	Kraanvogelstand
Koa Seogi	=	Kruisstand
Mikeurembal	=	Snelle houdingsverandering
Pyonhi Seogi	=	Naranhi Seogi waarbij voeten 45 graden naar buiten staan gedraaid
Mo-Joochoom Seogi	=	Paardrijderstand, waarbij een voet t.o.v. de andere 1 voetlengte naar voren is geplaatst
Modeumbal	=	Tamelijk langzame houdingsverandering

STOOTTECHNIEKEN (JIREUGI)

Bandae Jireugi	=	Voorwaartse tegengestelde stoot
Baro Jireugi	=	Voorwaartse gelijkgerichte stoot
Yeop Jireugi	=	Zijwaartse stoot
Dollyeo	=	Cirkelende stoot (hoek)
Dwit Jireugi	=	Achterwaartse stoot (over de schouder)
Naeryo Jireugi	=	Neerwaartse stoot
Dangyo Jireugi	=	Opwaartse stoot

STEEKTECHNIEKEN (CHIREUGI)

Seweo Chireugi	=	Verticale steek (meestal naar plexis)
Jeochyo Chireugi	=	Omgekeerde steek
Eopeon Chireugi	=	Horizontale steek

SLAGTECHNIEKEN (CHIGI)

Ap Chigi	=	Voorwaartse slag
An Chigi	=	Binnenwaartse slag
Bakat Chigi	=	Buitenwaartse slag
Naeryo Chigi	=	Neerwaartse slag
Ap Chigi	=	Voorwaartse slag
Ollyeo Chigi	=	Opwaartse slag
Yeop Chigi	=	Zijwaartse slag
Dwit Chigi	=	Achterwaartse slag
Naeryo Chigi	=	Neerwaartse slag

AFWEREN

An Makki	=	Binnenwaartse verdediging
Bakat Makki	=	Buitenwaartse verdediging
Yeop Makki	=	Zijwaartse verdediging



Area Makki	=	Lage afweer
Momtong Makki	=	Midden afweer
Eogool Makki	=	Hoge afweer
Sonnal Area Makki	=	Zijwaartse buitenwaartse verdediging met Meshand
Geodeuro Area Makki	=	Ondersteunende zijwaartse verdediging v.h. lichaam met buitenkant onderarm
Sonnal Momtong Makki	=	Midden afweer open hand
Keumgang Makki	=	Diamant-blok
Gawi Makki	=	Schaar-blok
Hechyo Makki	=	Wig-blok
Eotgereo Makki	=	Kruis-blok
Santeul Makki	=	Berg-blok
Milgi	=	Verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen

TRAPTECHNIEKEN

Ap Chagi	=	Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	=	Ronde trap
Naeryo Chagi	=	Neerwaartse trap
Dwit Chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	=	Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	=	Mengeling van Ap Chagi en Dollyo Chagi
Yeop Chagi	=	Zijwaartse trap
Twieo Chagi	=	Alle gesprongen traptechnieken
Hooryeo Chagi	=	Zweep-trap (bijna zelfde als pandal)
Nooleo Chagi	=	Druk trap
Biteuro Chagi	=	Draai trap
Momdollyo Chagi	=	Alle trappen waarbij met draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt.

TELWOORDEN

	<i>Koreaans</i>	<i>Chinees</i>
1.	Hana	Il
2.	Tul	I
3.	Set	Sam
4.	Net	Sa
5.	Tasot	O



6.	Yosot	Yuk
7.	Ilgop	Chil
8.	Yodol	Pal
9.	Ahop	Ku
10.	Yol	Sip

