



Wellen 10.06.2009

Bruno Graziano (Trainer 5^{de} Dan
Tel. 011 31 49 41 E- mail: bruno.graziano@telenet.be

KOREAANSE TERMINOLOGIE

INLEIDING

Het is belangrijk dat men bij het beoefenen van Taekwondo ook Koreaanse begrippen kent van de verschillende technieken. Een onderdeel van het kup / dan examen is de kennis van de Koreaanse benamingen van deze technieken.

Het is daarom van belang dat de technieken die de beoefenaar voor een bepaalde graad aan de examencommissie moet laten zien ook kan benoemen.

Taekwondo kup graden / Dan graden		Taekwondo telwoorden	
10de geup (Sip)	Witte band	1	Hana
9de geup (Ku)	Witte - gele	2	Tul
8ste geup (Il) Jang	Gele band	3	Set
7de geup (I) Jang	Gele - groene	4	Net
6de geup (Sam)Jang	Groene band	5	Tasot
5de geup (Sa) Jang	Groene - blauwe	6	Yosot
4de geup (O) Jang	Blauwe band	7	Ilgop
3de geup (Yuk) Jang	Blauwe - rode	8	Yodol
2de geup (Chil) Jang	Rode band	9	Ahop
1ste geup (Pal) Jang	Rode - zwart	10	Yul
1 ^{ste} Dan Pal Jang 2 ^{de} Dan Poomse Koryo 3 ^{de} Dan Poomse Keumgang 4 ^{de} Dan Poomse Taebaek 5deDan Poomse Pyongwon 6 Dan Poomse Sipjin 7 ^{de} Dan Poomse Jitae 8 ^{ste} Dan Poomse Chongkwon / Hansoo 9 ^{de} Dan Ilyo			

LICHAAMSDELEN.

Mom	lichaam
Eolgool	gedeelte van het lichaam boven de sleutel- beenderen (hals, nek, hoofd).
Momtong	gedeelte van het lichaam vanaf de sleutel beenderen tot aan de navel
Mori	hoofd
Teok	kaak, kin
Mok	hals, nek
Deung	rug
Myeonge	borst / solaris plexus
Pal	arm
Palkoop	elleboog
Palmok	onderarm
An Palmok	binnenkant onderarm (duimzijde)
Bakat Palmok	buitenkant onderarm (pinkzijde)
Sonmok (sonMOK)	pols
Joomeok (dzjoeMOK)	vuist
Ap-Joomeok	voorkant van de vuist
Me-Joomeok	hamervuist', de zijkant van de vuist (pinkzijde)
Deung-Joomeok(doengdzjoeMOK)	bovenkant van de vuist (rugzijde)
Pyon-Joomeok (pjon)	vlakke vuist (slechts 2 van de 3 vingerkootjes zijn opgerold)
Bam-Joomeok	knokkelvuist, dit is een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren wordt geschoven
Son	hand
Pyon-Son	open hand
Sonnal	meshand (pinkzijde)
Sonnal-Deung	Binnen meshand (duimzijde)
Sondeung	handrug
Ageum-Son	tijgerbek of booghand (poomse Koryo)
Kaljaebi	tijgerbek of booghand
Sonkeut	vingers
Pyonsonkeut	speerhand (steek met de vingers)
Gawisonkeut	speerhand gevormd door alleen wijs en middelvinger (Gawi = schaar)
Batangson	achterhandpalm
Darie	been
Mooreup	knie
Bal	voet
Balmok	enkel
Balnal	mesvoet (kleine teenzijde)
Balnal-deung	mesvoet (grote teenzijde)
Baldeung	wreef

Apchook	bal van de voet
Dwichook	onderkant van de hiel
Dwikumchi	achterzijde van de hiel (achillespees)
Balkeut	tenen
Balbadak	Onderkant van de voet
Koobi	gewricht

RICHTINGEN

Oen (wen)	links
Oreun	rechts
Ap	voorwaarts
Dwit	achterwaarts
Yeop	zijwaarts
Naeryo	neerwaarts
Olyeo	opwaarts
An Makki	binnenwaarts
Bakat Makki	buitenwaarts
Seweo	vertikaal
Eopeun	horizontaal (handpalm naar beneden)
Jeocho	omgekeerd (handpalm naar boven)
Bandae	tegengesteld gericht (t.o.v. het achterste been)
Baro	gelijkgericht (t.o.v. het achterste been)
Nooleo	drukkend, duwend
Dollyo	cirkelend, draaiend
Momdollyeo	met draaiing via de rug om de lichaamsas
Twieo	vliegend, gesprongen

SEOGI = STANDEN

Ap Koobi Seogi	lange stand
Dwit Koobi Seogi	korte stand
Moa Seogi	gesloten stand
Naranhi Seogi	parallelstand
Joochoom Seogi	Paardstand
Ap-Seogi	loopstand (b.v. 1-ste Taeguk)
Haktari Seogi	kraanvogelstand (voet tegen binnenkant van de knie)
Koa Seogi	kruisstand
Pyonhi Seogi	hetzelfde als Naranhi Seogi maar dan de voeten 45 graden naar buiten gedraaid
Beom Seogi	katstand

JIREUGI = STOOTTECHNIEKEN

Onder Jireugi worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met:

Ap-Joomeok	voorkant vuist
Pyon-Joomeok	vlakke vuist
Bam-Joomeok	knokkelvuist

Wat betreft de richting van de stoot kan er onderscheid gemaakt worden tussen :

Bandae Jireugi	voorwaarts tegengestelde stoot (t.o.v. het achterbeen) (b.v. linkerbeen voor, stoot met linkervuist)
Baro Jireugi	voorwaarts gelijkgerichte stoot (t.o.v. het achterste been) (b.v. linkerbeen voor, stoot met rechtervuist)
Yeop Jireugi	zijwaartse stoot
Naeryo Jireugi	neerwaartse stoot (b.v. naar een gevallen tegenstander)

Vervolgens dient er een onderscheid gemaakt te worden in de houding van de vuist:

Seweo Jireugi	verticale vuiststoot
Jeochyo Jireugi	omgekeerd vuiststoot (handrug naar beneden)
Eopeun Jireugi	horizontale vuiststoot (handrug naar boven)

Er wordt onderscheid gemaakt in de houding van de hand :

Seweo Jireugi	Stoot (meestal op Solaris Plexus)
Jecho Jireugi	omgekeerde stoot (handpalm naar boven gericht en meestal gericht op het onderlichaam)
Eopeun Jireugi	horizontale stoot (handpalm naar beneden gericht en meestal gericht op de luchtwegen)

Voorbeelden van stoottechnieken :

Momtong Bandae Jireugi	voorwaarts tegengestelde stoot met Eopeun Ap-Joomeok naar solaris plexus (poomse 1)
Eolgool Bandae Jireugi	voorwaarts tegengesteld stoot met Eopeun Ap-Joomeok naar het hoofd (poomse 3)
Doo Joomeok Jeochyo Jireugi	twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok (poomse 8: de opstoten op de terugweg)

CHIREUGI = STEEKTECHNIEKEN

Onder chireugi worden technieken verstaan, waarbij wordt aangevallen met de vingers. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met :

Pyonsonkeut	speerhand gevormd door alle vingers
Gawisonkeut	speerhand gevormd door alleen de wijs- en middelvinger (Gawi betekent schaar)

Seweo Chireugi	steek (meestal gericht naar solaris plexus)
Jeochyo Chireugi	omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht op het onderlichaam)
Eopeun Chireugi	horizontale steek (handpalm naar beneden en meestal gericht op de luchtwegen)

Voorbeelden van steektechnieken:

Pyonsonkeut Seweo Chireugi	steek met verticale speerhand
Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi	steek met de omgekeerde speerhand (poomse Koryo)

(N.B. let op het verschil in uitspraak tussen Jireugi (stoot) en Chireugi (steek))

CHIGI = SLAGTECHNIEKEN

Sonnal	meshand pinkzijde
Sonnal-Deung	meshand duimzijde
Sondeung	handrug
Me-Joomeok	hamervuist (zijkant/pinkzijde van de vuist)
Deung-Joomeok	rugzijde van de vuist (z.g. back-fist)
Batangson	achter handpalm
Palkoop	elleboog
Mooreup	knie

Men maakt wat betreft richting onderscheid in:

Ap Chigi	voorwaartse trap
An Chigi	binnenwaartse trap
Bakat Chigi	buitenwaartse trap
Naeryo Chigi	neerwaartse trap
Ollyeo Chigi	opwaartse trap (naar de kin)
Yeop Chigi	zijwaartse trap
Dwit Chigi	achterwaartse trap

Han Sonnal Mok An Chigi	slag met enkele meshand naar de nek, naar binnen gericht zie 1-ste poomse)
Han Sonnal Bakat Chigi	slag met enkele meshand naar de nek, naar buiten gericht zie poomse Koryo)
Me-Joomeok Bakat Chigi	buitenwaartse slag met 'hamervuist'
Deung Joomeok Eolgool Chigi	slag met de achterkant van de vuist op het hoofd gericht (back fist)
Jibipoom Mok Chigi	dubbele techniek: Sonnal Mok An Chigi (binnenwaartse slag naar de nek) en Sonnal Eolgool Makki (hoge afweer met de meskant van de hand)
Jibipoom Teok Chigi	dubbele techniek : Batangson Teok Chigi (slag met de handpalm naar het gezicht) en Sonnal Eolgool Makki

	(hoge afweer met de meskant van de hand)
Geodeuro Deung-Joomeok Eolgool Ap Chigi	ondersteunende voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd
Me-Joomeok Naeryo Chigi	neerwaartse slag met onderkant van de vuist (hamerslag)

Een apart hoofdstuk vormen de technieken die uitgedeeld worden met de elleboog en de knie:

Voorbeelden:

Palkoop Yeop Chigi	zijwaartse elleboogstoot
Palkoop Dwit Chigi	achterwaartse elleboogstoot
Palkoop Pyojeok (pjo-DZJOK) Chigi	voorwaartse elleboogstoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt (zie 5-de poomse) Pyojeok=doel

Voorbeelden:

Mooreup Chigi	kniestoot, waarbij de tegenstander wordt vastgepakt
Mooreup Chagi	kniestoot zonder tegenstander vast te grijpen

N.B.: Wordt bij het toebrengen van een slag of andere techniek de tegenstander vastgepakt (poomse 7), dan komt bij de aanduiding van die techniek de toevoeging "Pyojeok" (= doel)

N.B.: Let dus op het verschil tussen Mooreup Chigi en Mooreup Chagi !!! Hoewel men het zou verwachten, wordt aan Mooreup Chigi niet de term "Pyojeok" toegevoegd!

MAKKI = VERDEDIGINGEN

Verdedigingen worden uitgevoerd volgens 2 principes :

- a) de meeste verdedigingen zijn erop gericht de aanval van richting te doen veranderen,
- b) enkele verdedigingen hebben als doel de aanval te stoppen resp. de snelheid te doen verminderen opdat deze geen uitwerking meer heeft.

Verdedigingen uitgevoerd met arm- en handtechnieken worden **Makki** genoemd. Voetverdedigingen hebben andere benamingen. Hand- en armverdedigingen kunnen o.m. worden uitgevoerd met :

An Palmok	binnenkant van de onderarm (duimzijde)
Bakat Palmok	buitenkant van de onderarm (pinkzijde)
Sonnal	meskant van de hand (pinkzijde)
Batangson	achterhandpalm
An Makki	binnenwaartse verdediging
Bakat Makki	buitenwaartse verdediging
Yeop Makki	zijwaartse verdediging. Deze kan worden uitgevoerd als An Makki of als Bakat Makki

Voorbeelden

De onderstaande voorbeelden zijn de formele koreaanse benamingen. In de praktijk worden de desbetreffende verdedigingen vaak afgekort weergegeven. De onderstreepte woorden geven deze afkortingen aan. "Bakat Palmok Arae Bakat Makki" wordt dus vaak afgekort met Arae Makki.

Bakat Palmok Arae Bakat Makki	buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant van de onderarm (de eerste afweer in de 1-ste Taegeuk). Omdat dit een standaard verdediging is wordt zij over het algemeen aangeduid met Arae Makki
-------------------------------	--

<u>Sonnal Momtong Yeop Bakat Makki</u>	buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de meshand (3-e Taegeuk)
<u>Sonnal Arae Yeop Bakat Makki</u>	zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de meskant van de hand
<u>Bakat Palmok Momtong An Makki</u>	binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met de buitenkant van de onderarm (1-e Taegeuk: de middenafweer van buiten naar binnen). Deze verdediging wordt ook wel afgekort met Momtong Makki
<u>Bakat Palmok Eolgool Makki</u>	opwaartse verdediging van het hoofd met de buitenkant van de onderarm
<u>Geodeuro Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki</u>	ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant van de onderarm
<u>Geodeuro An Palmok Momtong Yeop Bakat Makki</u>	ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de binnenkant van de onderarm
<u>Geodeuro An Palmok Momtong Bakat Makki</u>	ondersteunde buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de binnenkant van de onderarm
<u>Han Sonnal Momtong Yeop An Makki</u>	zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met een enkele meshand
<u>Han Sonnal Momtong Yeop Bakat Makki</u>	zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met een enkele meshand

Wordt een verdediging uitgevoerd met de handpalm, dan is er meestal sprake van een drukafweer. Deze kan naar beneden, schuin naar beneden of zijwaarts (van buiten naar binnen) gericht zijn.

Voorbeeld:

<u>Bantangson Nooleo Makki</u>	drukafweer naar beneden met de handpalm
--------------------------------	---

Naast bovengenoemde verdedigingen zijn er nog hand- en armverdedigingen die bestaan uit een dubbele afweer. Zij hebben meestal aparte namen zoals :

<u>Keumgang Makki</u>	"diamant"-blok (Poomse "Keumgang")
<u>Keumgang Momtong Makki</u>	dubbele verdediging bestaande uit een Eolgool Makki en een An Palmok Yeop Bakat Makki (poomse 4)
<u>Keumgang Arae Makki</u>	dubbele verdediging bestaande uit een Eolgool Makki en een Arae Makki (poomse 10 "Keumgang")
<u>Gawi Makki</u>	"schaar"-blok bestaande uit An Palmok Momtong Bakat Makki en een Arae Makki
<u>Hechyoo (HEtsjoo) Makki</u>	"Wig"-blok
<u>Bakat Palmok Momtong Hechyoo Makki</u>	dubbele verdediging van het middenlichaam met pinkzijde van de vuisten
<u>An Palmok Momtong Hechyoo Makki</u>	dubbel verdediging van het middenlichaam met de duimzijde van de vuisten
<u>Bakat Palmok Arae Hechyoo Makki</u>	dubbele verdediging van het onderlichaam met de pinkzijde van de vuisten
<u>Sonnal Arae Hechyoo Makki</u>	dubbele verdediging van het onderlichaam met de meskant van de handen (poomse 11 "Taebaek")
<u>Eotgereoo Makki</u>	"kruis"-blok
<u>Arae Eotgereoo (otkeRO) Makki</u>	verdediging van het onderlichaam met gekruiste onderarmen
<u>Eolgool Eotgereoo Makki</u>	verdediging van het hoofd met gekruiste onderarmen
<u>Sonnal Eolgool Eotgereoo Makki</u>	verdediging van het hoofd met gekruiste onderarmen en de meskant van de hand
<u>Santeul (sanTOEL) Makki</u>	"berg"-blok: dubbele verdediging : gelijktijdig links en rechts An Palmok Yeop Bakat Makki op Eolgool-hoogte (poomse 10 "Keumgang")
<u>Oesanteul Makki</u>	een variant van Santeul Makki nl. An Palmok Yeop Bakat Makki (Eolgool-hoogte) en Arae Yeop Makki

Milgi	een verdediging, waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen
Tong Milgi	verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen (poomse 9 "Koryo")

CHAGI = TRAPTECHNIEKEN

Onder Chagi (TSJAKie) verstaat men alle aanvallen met de voet. Deze aanvallen kunnen worden uitgevoerd met :

Apchook	bal van de voet
Dwichook	onderkant van de hiel
Dwikumchi	achterzijde van de hiel (achillespees)
Balnal	mesvoet (zijde van de kleine teen)
Baldeung	wreef
Balbadak	onderkant van de voet

Er wordt onderscheid gemaakt in de richtingen waarheen de traptechniek gemaakt wordt :

Ap Chagi	voorwaartse trap
-----------------	-------------------------

De mogelijkheden zijn:

Ap Chagi	voorwaartse trap met de bal van de voet
Dwit Chagi	voorwaartse trap met de onderkant van de hiel
Baldeung Ap Chagi	voorwaartse trap met de wreef op het onderlichaam
Dollyeo Chagi	rondwaartse trap.

De mogelijkheden zijn:

Bandal Chagi	deze trap is een mengeling van Ap Chagi en Dolleyo Chagi, meestal in een hoek van 45 graden
Yeop Chagi	zijwaartse trap
Naeryo Chagi	neerwaartse trap.
An Naeryo Chagi	neerwaartse trap van buiten naar binnen
Bakat Naeryo Chagi	neerwaartse trap van binnen naar buiten
Dwit Chagi	achterwaartse trap

De mogelijkheden zijn :

Dwit Chagi	achterwaartse trap met de hak
Bandae Dollyeo Chagi	tegengestelde rondwaartse trap.
Balbadak Bandae Dollyeo Chagi	tegengestelde rondwaartse trap met de onderkant van de voet
Dwikumchi Bandae Dollyeo Chagi	tegengestelde rondwaartse trap met de hak
Hooryeo Chagi	zweep-trap
(deze trap wordt hetzelfde uitgevoerd als de Bandae Dollyeo Chagi, maar het trapbeen scharniert op het	

einde op het kniegewricht)	
De mogelijkheden zijn :	
Balnal Bakat Nooleo Chagi	buitenwaartse duwtrap met de mesvoet (zijwaartse trap om een aanval af te stoppen)
Balbadak An Nooleo Chagi	binnenwaartse duwtrap met onderkant van de voet
Mileo Chagi	duw-trap Deze trap wordt uitgevoerd op het middenlichaam
De mogelijkheden zijn :	
Apchook Biteuro Chagi	trap met de bal van de voet
Baldeung Biteuro Chagi	trap met de wreef
Balnal Biteuro Chagi	trap met de meskant van de voet
Momdollyeo Chagi	
De mogelijkheden zijn :	
Momdollyeo Dollyeo Chagi	draai rondwaartse trap
Momdollyeo Yeop Chagi	draai zijwaartse trap
Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi	draai tegengesteld rondwaartse trap
<u>LET OP !!</u>	
<p>Let op het verschil tussen Bandae Dollyeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi. In het 'dagelijks spraakgebruik' wordt Bandae Dollyeo Chagi ook aangeduid met Hooryeo Chagi. Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi wordt ook wel aangeduid met Bandae Dollyeo Chagi (oftewel 'Panda Tollyo'), hetgeen in feite dus een heel andere trap is.</p> <p>De juiste benaming voor de Panda Tollyo Chagi is dus Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi</p>	

2.7.7. TWIEO CHAGI = GESPRONGEN TRAPTECHNIEKEN

Twieo Ap Chagi	gesprongen voorwaartse trap
Twieo Yeop Chagi	gesprongen zijwaartse trap
Twieo Dollyeo Chagi	gesprongen rondwaartse trap
Twieo Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi	gesprongen tegengesteld rondwaartse trap
Twieo Doobal Ap Chagi	dubbele gesprongen voorwaartse trap