

KORT KOREAANS **2002**

DIT BOEKJE IS HERSCHREVEN DOOR:
M.J.KOHNEN
NATIONALE GRADEN COORDINATOR
TAEKWONDO BOND NEDERLAND

INHOUDSOPGAVE

| | |
|-----------------------------------|----|
| KORT KOREAANS 2002..... | 1 |
| 1. ALGEMEEN..... | 3 |
| 2. LICHAAMSDELEN..... | 4 |
| 3. RICHTINGEN..... | 6 |
| 4. TELWOORDEN..... | 7 |
| 5. SEOGI = STANDEN..... | 8 |
| 6. DE TECHNIEKEN..... | 9 |
| 7. JIREUGI = STOOTTECHNIEKEN..... | 10 |
| 8. CHIREUGI = STEEKTECHNIEK..... | 11 |
| 9. CHIGI = SLAGTECHNIEKEN..... | 12 |
| 10. MAKKI = VERDEDIGINGEN..... | 14 |
| 11. CHAGI = TRAPTECHNIEKEN..... | 17 |
| 12. VOETVERDEDIGINGEN..... | 20 |
| 13. BEVRIJDINGEN..... | 21 |
| 14. DIVERSEN..... | 22 |

1. ALGEMEEN

| | |
|-------------------|--|
| Taekwondo | de “manier” van het trappen en de vuist. (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg) |
| Dobok | Taekwondo-pak |
| Dojang | Trainingsruimte, club- of schoolgebouw |
| Geup | Benaming van de 10 graden (bandkleuren) tot 1e Dan |
| Dan | Benaming van de 9 graden van de zwarte band |
| Charyot | Commando; in de houding staat (Moa Seogi) |
| Gyeong-Rye | Commando; groeten |
| Junbi | Commando; klaar staan |
| Geuman | Commando ; stop (na een stijloefening of sparren) |
| Si-jak | Commando; start (voor een stijloefening of sparren) |
| Tiro-Tora | Commando; draaien / keren |
| Kiap | Benaming van de kreet bij krachtconcentratie |
| Poomse | Stijloefening |
| Saju | Oefening in de vorm van een kruis |
| Gye-Sog | Commando; doorgaan (na een onderbreking bij het sparren) |
| Gallyeo | Commando; stop |
| Hogo | Lichaamsbeschermer |
| Hong | Rood (deelnemer in rode Hogo) |
| Chong | Blauw (deelnemer in blauwe Hogo) |
| Seung | Winnaar |
| Gyeong-go Hana | Officiële waarschuwing (1/2 minpunt) |
| Gam-jeon Hana | Officiële bestraffing (1 minpunt) |
| Jui Hana | Officieuze waarschuwing (geen minpunt) |
| He-jeon | Gevechtsronde (bv. il he jeon = 1e gevechtsronde) |
| ilbo Taeryon | 1-stapssparring |
| Ibo Taeryon | 2-stapssparring |
| Sambo Taeryon | 3-stapssparring |
| Chokki Taeryon | Non-contact sparren met alleen voet- en beentechnieken |
| Ban-Chayu Taeryon | Semi vrij sparren (Panyaju) |
| Chayu Taeryon | Vrij sparren |
| Gye Pa | Breekttest |
| Hosinsul | Zelfverdediging (-stechnieken) |

N.B. Chokki Taeryon wordt ook wel vaak (en foutief) aangeduid met Ban-Chayu Taeryon (Panyaju)

2. **LICHAAMSDELEN**

| | |
|---------------|--|
| Mom | Lichaam |
| Eolgool | Gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek en - hoofd) |
| Momtong | Gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel |
| Arae | Gedeelte van het lichaam beneden de navel |
| Mori | Hoofd |
| Teok | Kaak, kin |
| Mok | Hals, nek |
| Deung | Rug |
| Myeonge | Borst, inz. Solaris Plexus |
| Pal | Arm |
| Palkoop | Elleboog |
| Palmok | Onderarm |
| An Palmok | Binnenkant onderarm (duimzijde) |
| Bakat Palmok | Buitenkant onderarm (pinkzijde) |
| Sonmok | Pols |
| Joomeok | Vuist |
| Ap-Joomeok | Voorkant vuist |
| Me-Joomeok | Hamervuist, dit is zijkant vuist (pinkzijde) |
| Deung-Joomeok | Bovenkant vuist (handrugzijde) |
| Pyon-Joomeok | Vlakke vuist (slechts twee van de drie 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 |
| Sonbadak | De binnenzijde van de gestrekte aaneengesloten vingers |
| Ageum-Son | Tijgerbek of Booghand |
| Kaljaebi | Idem als Ageum-Son |
| Sonkeut | Vingers |
| Pyonsonkeut | Speerhand |
| 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 | Binnenmesvoet (grote teenzijde) |
| Baldeung | Wreef |
| Apchook | Bal van de voet |
| Dwichook | Onderkant hiel |

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Dwikumchi | Achterzijde hiel (achillespees) |
| Balkeut | Tenen |
| Balbadak | Voetzool |
| Koobi | Gewricht |

3. RICHTINGEN

| | |
|------------|--|
| Oen | Links |
| Oreun | Rechts |
| Ap | Voorwaarts |
| Dwit | Achterwaarts |
| Yeop | Zijwaarts |
| Naeryo | Neerwaarts |
| Ollyea | Opwaarts |
| An | Binnenwaarts (t.o.v. jezelf) (vergelijk; An Palmok) |
| Bakat | Buitenwaarts (t.o.v. jezelf) (vergelijk; Bakat Palmok) |
| Seweo | Verticaal |
| Eopeun | Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden |
| Jeochyo | Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven |
| Dangyo | Omgekeerd opwaarts |
| Bandae | Tegengesteld gericht (t.o.v. het achterste been) |
| Baro | Gelijk gericht (t.o.v. het achterste been) |
| Nooleo | Drukkend, duwend |
| Dollyeo | Cirkelend, draaiend |
| Momdollyeo | Met draaiing via de rug om de lichaamsas |
| Twieo | Vliegend, gesprongen voettechniek |

4. **TELWOORDEN**

| Koreaans | | Chinees | |
|----------|----|---------|----|
| Hana | 1 | il | 1 |
| Tul | 2 | I | 2 |
| Set | 3 | Sam | 3 |
| Net | 4 | Sa | 4 |
| Tasot | 5 | O | 5 |
| Yosot | 6 | Yuk | 6 |
| ilgop | 7 | Chil | 7 |
| Yodol | 8 | Pal | 8 |
| Ahop | 9 | Ku | 9 |
| Yul | 10 | Sip | 10 |

Rangtelwoorden worden in het chinees aangegeven m.b.v. de toevoeging “Jang” achter het telwoord; bv. Il Jang = eerste

5. **SEOGI = STANDEN**

| | |
|--------------------|---|
| Ap Koobi Seogi | Lange stand (voorwaarts leunende stand) |
| Dwit Koobi Seogi | Korte stand (achterwaarts leunende stand) |
| Moa Seogi | Gesloten stand |
| Naranhi Seogi | Parallelstand |
| Joochoom Seogi | Paardrijdersstand |
| Ap-Joochoom Seogie | Paardrijdersstand waarbij beide voeten 45 graden naar links o rechts zijn gedraaid |
| Ap Seogi | Loopstand |
| Kaktari Seogi | Kraanvogelstand |
| Koa Seogi | Kruisstand |
| Mikeurembal | Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten |
| Pyonhi Seogi | Open stand, d.i. Naranhi Seogi, waarbij de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid. (Oen Pyonhi Seogi = Pyonhi Seogi waarbij de rechtervoet (!) i.p.v. 45 graden 90 graden is gedraaid. Oreun Pyonhi Seogi idem, maar dan de linkervoet) |
| Mo-Joochoom Seogi | Paardrijdersstand, waarbij èèn voet t.o.v de andere 1 voetlengte naar voren is geplaatst. |
| Modeumbal | Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar (Moa Seogi) worden geplaatst. |
| Beom Seogi | Katstand |

NB. 1 Een bepaalde stand wordt "rechtsgericht" (Oreun) of linksgericht (Oen) genoemd naar gelang het voor die betreffende stand belangrijkste been het rechter - dan wel het linkerbeen is. Als belangrijkste been wordt beschouwd:

- a) Het voorste been bij Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Mo-Joochoom Seogi;
- b) Het achterste been bij Dwit Koobi Seogi, Puonhi Seogi en Beom Seogi;
- c) Het standbeen bij Haktari Seogi en Koa Seogi.

BV. Staat men in Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Dwit Koobi Seogi met het rechterbeen voor dan is het Oreun Ap Koobi Seogi, Oreun Ap Seogi, maar Oen Dwit Koobi Seogi!

NB. 2 Met betrekking tot Koa Seogi geldt verder nog:

| | |
|----------------|-------------------------------|
| Ap Koa Seogi | Kruising voor het standbeen |
| Dwit Koa Seogi | Kruising achter het standbeen |

6. DE TECHNIEKEN

Bij het benoemen van een bepaalde techniek hanteert men in het Koreaans min of mee een vaste volgorde van aanduidingen. Allereerst wordt aangegeven in welke stand de techniek dient te worden uitgevoerd, voorafgegaan door de bepaling “links- of rechtsgericht”. Vervolgens wordt de hand- of voettechniek omschreven en wel als volgt:

- a) Rechter- of linkerhand, c.q. rechter- of linkervoet;
- b) Het lichaamsdeel, waarmee wordt aangevallen c.q. 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 (stoot, slag, trap, enz.) c.q. verdediging.

Bv. Een binnenwaartse slag met de rechter meshand naar de hals vanuit een rechtsgerichte lange stand wordt als volgt aangegeven:

Oreun Ap Koobi Seogi Oreun Han Sonnal Mok An Chigi
stand a b c d e

(Het woord “Han” = èèn, geeft aan dat slechts èèn hand een meshand is, de andere hand bevindt zich als vuist bij de heup)

Vaak worden niet alle punten a t/m e opgesomd. Dit is het geval wanneer een techniek ook zonder een van deze punten te begrijpen is. De verkorte benaming wordt in de hierna volgende lijst aangegeven door dubbele onderstreping.

7. **JIREUGI = STOOTTECHNIEKEN**

Onder jireugi worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten. Deze technieken kunnen uitgevoerd worden met: Ap-Joomeok, Pyon-Joomeok en Bam-Joomeok.

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

| | |
|-----------------|--|
| Bandae Jireugi | Voorwaartse tegengestelde (t.o.v. het achterste been) stoot |
| Baro Jireugi | Voorwaartse gelijkgerichte (t.o.v. het achterste been) stoot |
| Yeop Jireugi | Zijwaartse stoot |
| Dollyeo Jireugi | Cirkelende stoot (in de eindpositie is de arm 90 graden gebogen) |
| Dwit Jireugi | Achterwaartse stoot (over de schouder) |
| Naeryo Jireugi | Neerwaartse stoot (bv. Naar een gevallen tegenstander) |
| Dangyo Jireugi | Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok |

N.B. Bij voorwaartse vuiststoten wordt i.p.v. Oen en Oreun (linker en rechter vuiststoot) de aanduidingen Bandae en Baro gebruikt!

Vervolgens wordt er nog onderscheid gemaakt in de houding van de vuist.

Jeochy Jireugi Omgekeerde vuist (handrug naar beneden)

Eopeun Jireugi Horizontale vuist (handrug naar boven)

N.B. Wanneer wordt gestoten met Ap-Joomeok, laat men de aanduiding "Ap-Joomeok" achterwegen. Ook de aanduiding "Eopeun" laat men vervallen.

***) Een cijfer voor een term of benaming geeft aan voor welke graduatie de desbetreffende term of techniek is behandeld.**

Voorbeelden:

- 8 Momtong Bandae Jireugi Voorwaartse tegengestelde vuiststoot met Eopeun Ap-Joomeok naar solaris Plexis.
- 4 Momtong Baro Jireugi Idem, maar dan gelijkgericht.
- 6 Eolgool Bandae Jireugi Voorwaartse tegengestelde vuiststoot met Eopeun Ap Joomeok naar het hoofd.
- 2 Eolgool Baro Jireugi Idem, maar dan gelijkgericht.
- 4 Dangyo Teok Jireugi Uppercut met omgekeerde vuist naar de kin.
- 1 Doo Joomeok Jeochyo Jireugi Twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok.

8 **CHIREUGI = STEEKTECHNIEK**

Onder Chireugi worden de technieken verstaan, waarbij wordt aangevallen met de vingers. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: Pyonsonkeut en Gawisonkeu

Er wordt alleen onderscheidt gemaakt in de houding van de hand:

Seweo Chireugi Verticale steek (meestal naar Solaris Plexis)

Jeochyo Chireugi Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht naar het onderlichaam)

Eopeun Chireugi Horizontale steek (handpalm naar beneden en bijna uitsluitend gericht naar de luchtwegen)

Voorbeelden:

4 Pyonsonkeut Seweo Chireugi Steek met verticale speelhand

2 Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi Steek met omgekeerde speerhand

9

CHIGI = SLAGTECHNIEKEN

Onder Chigi worden de aanvalstechnieken verstaan, waarbij moet worden uitgehaald om te kunnen slaan. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met; Sonnal, Sonnal-Deung, Sondeung, Me-Joomeok, Deung-Joomeok, Batangson, Palkoop en Mooreup.

Men maakt wat betreft de richting onderscheid tussen:

| | |
|--------------|--------------------|
| Ap Chigi | Voorwaartse slag |
| An Chigi | Binnenwaartse slag |
| Bakat Chigi | Buitenwaartse slag |
| Naeryo Chigi | Neerwaartse slag |

Voorbeelden:

- 8 Han Sonnal Mok An Chigi Binnenwaartse slag met enkele meshand naar nek of hals
- 4 Han Sonnal Bakat Chigi Buitenwaartse slag met enkele meshand.
- 4 Me-Joomeok Bakat Chigi Buitenwaartse slag met hamervuist.
- 2 Batangson Teok Chigi Slag met de achterhandpalm naar de kin.
- 2 Jibipoom Mok Chigi Dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eolgool Makki en Sonnal Mok An Chigi.
- 2 Jibipoom Teok Chigi Dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eogool Makki en Bantangson Teok Chigi.
- 2 Deung-Joomeok Eolgool Ap Chigi Voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd (zgn. Zweepslag).
- 2 Geodeuro Deung-Joomeok Eolgool Ap Chigi Ondersteunde voorwaart-se slag met vuistrug naar het hoofd.

N.B. Geodeuro Ondersteunend, d.w.z. dat de aanvallende c.q. verdedigende hand of arm door de andere wordt ondersteund, doordat deze gedeeltelijk de beweging volgt.

- 1 Me-Joomeok Naeryo Chigi Neerwaartse slag met hamervuist.

Een apart hoofdstuk vormen de slagen die uitgedeeld worden met de elleboog. Hierin zijn nl. meer richtingen te onderscheiden.

Ap Chigi Voorwaartse slag (ook wel Dollyeo Chigi = draaiende slag genoemd m.n. indien gericht naar het hoofd.

| | |
|--------------|---------------------------|
| Ollyeo Chigi | Opwaartse slag (naar kin) |
| Yeop Chigi | Zijwaartse slag |
| Dwit Chigi | Achterwaartse slag |
| Naeryo Chigi | Neerwaartse slag |

N.B. Wordt bij het toebrengen van een slag of andere techniek de tegenstander vastgepakt, dan komt bij de aanduiding van de techniek de toevoeging: Pyojeok = Doel !!

Voorbeelden:

4 Palkoop Pyojeok Ap Chigi Voorwaartse slag met elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt.

1 Palkoop Yeop Chigi Zijwaartse elleboog stoot

1 Palkoop Dwit Chigi Achterwaartse elleboog stoot

Een aanval met de knie kent twee uitvoeringen:

Mooreup Chigi Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt

Mooreup Chagi Kniestoot zonder de tegenstander vast te grijpen

NB. 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 twee principes:

- a. De meeste verdedigingen zijn erop gericht de aanval van richting te doen veranderen
- b. Enkelen hebben tot doel de aanval te stoppen resp. De snelheid dusdanig te verminderen dat deze geen uitwerking meer heeft.

Verdedigingen uitgevoerd met hand-/armtechnieken worden Makki genoemd, voetverdedigingen hebben aparte benamingen.

Hand-/armverdedigingen kunnen o.m. worden uitgevoerd met:

An Palmok, Bakat Palmok, Sonnal en Batangson.

Qua richting wordt onderscheid gemaakt tussen;

An Makki Binnenwaartse verdediging

Bakat Makki Buitenwaartse verdediging

Yeop Makki Zijwaartse verdediging, deze kan worden uitgevoerd als An Makki of als Bakat Makki.

Voorbeelden:

8 Bakat Palmok Arae Bakat Makki Buitenwaartse verdediging van het onder-lichaam met buitenkant onderarm.

8 Sonnal Momtong Yeop Bakat Makki Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met meshand.

8 Bakat Palmok Momtong An Makki Binnenwaartse verdediging van het mid-denlichaam met buitenkant onderarm.

8 Bakat Palmok Momtong Yeop An Makki Zijwaartse binnenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met buitenkant onderarm.

6 Bakat Palmok Eogool Makki Opwaartse verdediging v.h. hoofd met buiterkant onderarm (evenals Arae Makki)

6 Sonnal Arae Yeop Bakat Makki Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met meshand.

6 Geodeuro Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met buitenkant onderarm.

6 Geodeuro An Palmok Momtong Yeop Bakat Makki Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h middenlichaam met binnenkant onderarm.

6 An Palmok Momtong Yeop Bakat Makki Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.

4 Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h onder

lichaam met buitenkant onderarm.

- 4 An Palmok Momtong Bakat Makki Buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.
- 4 Geodeuro An Palmok Momtong Bakat Makki Ondersteunde buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met binnenkant onderarm.
- 1 Han Sonnal Momtong Yeop An Makki Zijwaartse binnenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met één enkele meshand.
- 1 Han Sonnal Momtong Yeop Bakat Makki Zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met één enkele meshand.
- 1 Han Sonnal Arae Bakat Makki Buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met één 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. De benaming van drukafweer is Nooleo Makki, bv;

- 4 Batangson Nooleo Makki Drukafweer naar beneden met de handpalm

Naast bovengenoemde verdedigingen zijn er nog hand-/armverdedigingen, die bestaan uit een dubbele afweer. Zij hebben aparte benamingen: bv.

Keumgang Makki = "diamant" -blok, bv;

- 4 Keumgang Momtong Makki Dubbele verdediging; Eolgool Makki en An Palmok Yeop Bakat Makki.
- 11 Keumgang Arae Makki Dubbele verdediging; Eolgool Makki en Arae Makki.

NB. Keumgang Makki kan ook uitgevoerd worden met de meshand; Sonnal Keumgang Makki.

Gawi Makki = "schaar" -blok, bv.

- 4 Gawi Makki Dubbele verdediging; An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki.

NB. Wordt An Palmok Momtong Bakat Makki gedaan aan de zijde van het voorste been, dan spreekt men van Bandae Gawi Makki: omgekeerd van Baro Gawi Makki!

Hechyo Makki = "wig" -blok, bv.

- 2 Bakat Palmok Momtong Hechyo Makki Gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtang Bakat Makki.

2 An Palmok Momtong Hechyo Makkildem., maar met An Palmok Momtong Bakat Makki.

2 Bakat Palmok Arae Hechyo Makki Gelijktijdig links en rechts Arae-Yeop Makki.

NB. Bakat Palmok Hechyo Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshand: Sonnal Hechyo Makki.

Eotgereo Makki = “kruis” -blok, bv.

2 Arae Eotgereo Makki Verdediging van het onderlichaam met gekruiste onderarmen; het raakvlak zijn de beide polsen.

2 Eolgool Eotgereo Makki Verdediging van het hoofd met gekruiste onderarmen.

NB. Eotgereo Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshand; Sonnal Eotgereo Makki.

Santeul Makki = “berg” -blok, bv.

11 Santeul Makki Dubbele verdediging: gelijktijdig links en rechts An Palmok Yeop Bakat Makki op Eolgool-hoogte.

2 Oesanteul Makki Een variant van Santeul Makkim nl. An Palmok Yeop Bakat Makki (Eolgool-hoogte) en Arae Yeop Makki.

NB. Santeul Makki kan ook worden uitgevoerd met de meshand: Sonnal Santeul Makki.

Milgi = Een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen, bv.:

1 Tong Milgi Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen (?)

CHAGI = TRAPTECHNIEKEN

Onder Chagi verstaat men alle aanvallen met de voet. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: Apchook, Dwichook, Dwikumchi, Balnal, Baldeung en Balbadak.

Er wordt onderscheid gemaakt naar de richtingen in welke de traptechniek wordt gemaakt:

Ap Chagi = voorwaartse trap. De mogelijkheden zijn:

Apchook Ap Chagi Voorwaartse trap met bal van de voet.

Dwichook Ap Chagi Voorwaartse trap met onderkant hiel.

Baldeung Ap Chagi Voorwaartse trap met wreef.

Dollyeo Chagi = cirkeltrap. De mogelijkheden zijn:

Apchook Dollyeo Chagi Cirkeltrap met bal van de voet

Baldeung Dollyeo Chagi Cirkeltrap met de wreef.

Bandal Chagi = “Halve maan” -trap

Deze trap is een mengeling van Ap Chagi en Dollyeo Chagi (“45 graden Dollyeo”)

Yeop Chagi = Zijwaartse trap. De meest voorkomende mogelijkheid is:

Balnal Yeop Chagi Zijwaartse trap met mesvoet.

Naeryo Chagi = Neerwaartse trap. Er zijn 2 mogelijkheden:

Dwikumchi Naeryo Chagi Neerwaartse trap met de achterkant van de hiel
(achillespees)

Balbadak Naeryo Chagi Neerwaartse trap met voetzool.

NB. 1 Bij Naeryo Chagi wordt verder nog onderscheid gemaakt tussen
An Naeryo Chagi = neerwaartse trap van buiten naar binnen; Bakat Naeryo Chagi
= Neerwaartse trap van binnen naar buiten.

NB. 2 Een andere benaming voor Naeryo Chagi is Ojikeo Chagi = “Hak” -trap.

Dwit Chagi = Achterwaartse trap. De mogelijkheden zijn:

Dwichook Dwit Chagi Achterwaartse trap met onderkant hiel.

Balnal Dwit Chagi Achterwaartse trap met de mesvoet.

Bandae Dollyeo Chagi = Tegengestelde cirkeltrap.

Deze trap is enigszins het spiegelbeeld Dollyeo Chagi, nl. i.p.v. buiten naar binnen, nu van binnen naar buiten. Er zijn twee mogelijkheden:

Dwikumchi Bandae Dollyeo Chagi Tegengestelde cirkeltrap met de achterkant hiel

Balbadak Bandae Dollyeo Chagi Tegengestelde cirkeltrap met de voetzool
Hooryeo Chagi = “zweep” -trap; Ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi

Nooleo Chagi = “Druk” -trap. Deze trap wordt uitsluitend toegepast voor aanvaller naar het onderbeen. De twee mogelijkheden zijn:

Balnal Bakat Nooleo Chagi Buitenwaartse druktrap met de mesvoet
Balbadak An Nooleo Chagi Binnenwaartse druktrap met de voetzool

NB. Een andere vorm van de druktrap is de Duwtrap = Mileo Chagi (=Dwithook Chagi), die voornamelijk gericht is op Momtong-hoogte!

Pyojeok Chagi = “Doel” -trap. Evenals Dollyeo Chagi een binnenwaartse trap maar met dit verschil dat de voet meteen vanaf de grond naar het doel gaat zonder het onderbeen geheel in te vouwen; het been is en blijft licht gebogen. Er is maar één mogelijkheid:

Balbadak Pyojeok Chagi “Doel”-trap met de voetzool

Biteuro Chagi = “Draai” -trap. Deze trap is het spiegelbeeld van Balnal Chagi, nl. Van binnen naar buiten. De mogelijkheden zijn:

Apchook Biteuro Chagi “Draai” -trap met de bal van de voet

Baldeung Biteuro Chagi “Draai” -trap met de wreef

Balnal Biteuro Chagi “Draai” -trap met de mesvoet

Momdollyeo Chagi= alle trappen, waarbij men een draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt. Er zijn drie mogelijkheden:

Momdollyeo Yeop Chagi Zijwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi Tegengestelde cirkeltrap met draaiing via de rugzijde

Momdollyeo Dwit Chagi Achterwaartse trap met draaiing via de rugzijde

NB. Let op het verschil tussen Bandae Dollyeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi. In het “dagelijkse spraakgebruik” wordt Bandae Dollyeo Chagi aangeduid met Hooryeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi met Bandae Dollyeo Chagi (oftewel “Panda Tollyo”). Hetgeen in feite dus een heel andere trap is !!

Twieo Chagi = Alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd. En dat kunnen zijn

Twieo Ap Chagi

Twieo Yeop Chagi
Twieo Dollyeo Chagi
Twieo Momdollyeo Chagi
Twieo Momdollyeo Badae Dollyeo Chagi
Twieo Momdollyeo Dwit Chagi
Twieo Doobal Ap Chagi Gelijktijdig met beide voeten een Ap Chagi uitvoeren.

Doobaldangsan Wanneer in één sprong achter elkaar twee trappen worden uitgevoerd met beide voeten, zonder tussentijds de grond te raken.

Bv. Links - Twieo Ap Chagi
Rechts - Twieo Dollyeo Chagi

VOETVERDEDIGINGEN

- Apcha Olligi Voorwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met Apchook.
- Yeopcha Olligi Zijwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met Balnal
- Pyojeok Chagi “Doel” -trap; de verdediging wordt uitgevoerd met Balbadak
- Kolchyeo Chagi Buitenwaartse “Haak” -trap; de verdediging wordt uitgevoerd met Balnal of Baldeung. Zij is in feite de tegenhanger van Pyojeok Chagi. (Kolchyeo Chagi lijkt enigszins op Biteuro Chagi, met dit verschil dat bij Kolchyeo Chagi het been gestrekt blijft, terwijl bij Biteuro Chagi het been eerst gebogen wordt alvorens te strekken).
- Cha Mumchugi Alle trappen die tot doel hebben aanvallen te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen. Trappen die hiervoor in aanmerking komen zijn o.a. ;
Apcha Mumchugi Stoppen met Ap Chagi
Yeopcha Mumchugi Stoppen met Yeop Chagi
Nooleo Mumchugi Stoppen met Nooleo Chagi
- Mooreup Makki Verdediging met de knie of het bovenbeen door de knie op te heffen.

Onder Paegi wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander (en al zodanig eigenlijk een onderdeel van Hosinsul). Bijvoorbeeld;

- 4 Miteuro Paegi Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm
- 4 Wiro Paegi Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven.
- 1 Sonmok Paegi Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar de andere schouder.
- 1 Myeonge Paegi Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen.

- 1 Ageun-Son Wurggreep met “tiggerhand” naar de luchtwegen
- 1 Mooreup Keokki Handverdediging tegen Ap Chagi, waarbij het aanvallende been met een hand wordt onderschept, terwijl gelijktijdig met de andere hand druk wordt uitgeoefend op het kniegewricht (event. Om te breken).
- 4 Jageun Dolcheogi Een parate houding, beide vuisten bevinden zich bij de linker- of rechter heup
- 1 Keun Dolcheogi Een parate houding; ongeveer hetzelfde als Jageun Dolcheogi, alleen is de afstand tussen beide vuisten groter, zodat een vuist zich op borsthoogte bevindt.
- 1 Gyopson Gekruiste open handen ter hoogte van het kruis, meestal uitgevoerd in Moe Seogi.