

# **TAEKWONDO ACADEMIE SINT-NIKLAAS**



## **KOREAANSE BENAMINGEN TAEKWONDO**



## **VOORWOORD**

Eén van de onderdelen van het danexamen Taekwondo is de kennis van Koreaanse benamingen in het Taekwondo. Om die kennis eigen te maken, verdient het aanbeveling dat een leerling vanaf het begin dat hij Taekwondo gaat beoefenen, de Koreaanse benamingen gaat leren. De kennis kan vervolgens op geupexamens, in oplopende mate van niveau en moeilijkheidsgraad, worden getoetst waardoor een kandidaat uiteindelijk goed voorbereid naar het danexamen kan gaan.

Dit naslagwerk kan worden gebruikt ter voorbereiding op de taekwondo theorie-examens voor geup- en danexamens (tot en met vierde dan). Het bevat de Koreaanse benamingen uit het Taekwondo, aangevuld met enkele relevante Japanse benamingen. Na elk hoofdstuk zijn kennisvragen opgenomen aan de hand waarvan het geleerde kan worden getoetst.

Hoewel bij het samenstellen van deze publicatie de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, wordt geen enkele aansprakelijkheid aanvaard voor eventuele onvolkomenheden in welke vorm dan ook. Aan deze publicatie kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van het theorie-examen. Voor het instellen van een bezwaar- en/of beroepsprocedure vormt deze publicatie geen deugdelijke grondslag.

© WV, Leiden, juli 2006

## INHOUDSOPGAVE

|   |    |
|---|----|
| VOORWOORD   | 2  |
| INHOUDSOPGAVE   | 3  |
| 1. ALGEMEEN   | 4  |
| 2. DE GEUP-, DAN- EN POOM-GRADEN                                | 6  |
| 3. COMMANDO'S   | 7  |
| 4. TELWOORDEN   | 8  |
| 5. SAEK (=KLEUREN)  | 9  |
| 6. TAERYON (= SPARRINGSVORMEN)                                  | 10 |
| 7. DE INDELING VAN DE GEUP-, DAN- EN POOMGRADEN BIJ WEDSTRIJDEN | 11 |
| 8. WEDSTRIJDBENAMINGEN  | 12 |
| 9. VERBODEN HANDELINGEN BIJ WEDSTRIJDEN                         | 13 |
| 10. DE VOLGORDE VAN DE BENAMINGEN VAN DE TECHNIEKEN             | 14 |
| 11. LICHAAMSDELEN EN -TECHNIEKEN                                | 15 |
| 12. RICHTINGEN  | 18 |
| 13. HOUDING(SVERANDERINGEN)                                     | 19 |
| 14. PAEGI (= BEVRIJDINGEN)                                      | 20 |
| 15. SEOGI (= STANDEN)   | 21 |
| 16. CHIREUGI (= STEEKTECHNIEKEN)                                | 23 |
| 17. JIREUGI (= STOOTTECHNIEKEN)                                 | 24 |
| 18. CHIGI (= SLAGTECHNIEKEN)                                    | 26 |
| 19. MAKKI (= VERDEDIGINGEN)                                     | 28 |
| 20. CHAGI (= TRAPTECHNIEKEN)                                    | 35 |
| 21. VOETVERDEDIGINGEN   | 40 |
| 22. DE BETEKENISSEN VAN DE POOMSE'S                             | 41 |
| 23. AANVULLENDE JAPANSE BENAMINGEN                              | 43 |

## 1. ALGEMEEN

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| WTF                | = | World Taekwondo Federation  |
| ITF                | = | International Taekwondo Federation  |
| Kukkiwon           | = | WTF-Taekwondo Instituut in Seoul-Korea  |
| TBN                | = | Taekwondo Bond Nederland, opgericht 1 april 1979  |
| Taekwondo          | = | De manier van het trappen en de vuist   |
| Tae                | = | Trappen (oud Koreaans)  |
| Kwon               | = | Vuist (oud Koreaans)  |
| Do                 | = | Manier, weg, methode  |
| Ka                 | = | Beoefenaar  |
| Dobok              | = | Taekwondo-pak   |
| Sode (Japans)      | = | Mouw  |
| Eri, Muni (Japans) | = | Rever, kraag  |
| Ti                 | = | Band  |
| Sabum Nim          | = | Leraar  |
| Sensei (Japans)    | = | Leraar  |
| Cho So             | = | Assistent van de leraar   |
| Sempai             | = | Assistent van de leraar   |
| Jeja               | = | Leerling  |
| Joseki             | = | Hoog gegraduateerden  |
| Dojang, Dojo       | = | Trainingsruimte, club- of schoolgebouw  |
| Tatami (Japans)    | = | Mat   |
| Geup               | = | Letterlijk "jongen"; de benaming van de graden tot de eerste dan  |
| Dan                | = | Letterlijk "man"; de benaming van de graden van de zwarte band  |
| Yudan (sha)        | = | Dangraadhouder  |
| Kiap               | = | Benaming van de (uit-ademings)kreet bij krachtconcentratie  |
| Ki                 | = | Geestelijke en innerlijke kracht en concentratie  |
| Hara (Japans)      | = | Centralisatie; de handeling vanuit het middelpunt (buik) van het lichaam                                  |
| Saju               | = | WTF-stijloefening in de vorm van een kruis/vierkant. Koreaanse vorm van demonstreren taekwondotechnieken. |
| Poomse Palgue      | = | WTF-stijloefening. Koreaanse vorm van demonstreren taekwondotechnieken.                                   |
| Poomse Taegeuk     | = | WTF-stijloefening. Koreaanse vorm van demonstreren taekwondotechnieken.                                   |
| Huyong             | = | ITF-stijloefening. Koreaanse vorm van demonstreren taekwondotechnieken.                                   |
| Tulls              | = | ITF-stijloefening. Koreaanse vorm van demonstreren taekwondotechnieken.                                   |
| Kata               | = | Japanse vorm van demonstreren judotechnieken  |
| Gye Pa             | = | Breekttest  |
| Hosinsul           | = | Zelfverdedigingstechnieken  |
| Atemi (Japans)     | = | Slagen, stoten, trappen op vitale delen van het lichaam   |
| Cheongi beop       | = | Aanvalstechniek   |
| Jigi beop          | = | Verdedigingstechniek  |
| So Chim Do Bup     | = | Drukpunten  |
| Ye                 | = | Ja  |
| Aniyo              | = | Nee   |
| Koryo              | = | Korea   |
| Nedellandu         | = | Nederland   |
| Kook Ki            | = | Nationale vlag  |

## 1. ALGEMEEN (vervolg)

---

### KENNISVRAGEN ALGEMEEN

1. Taekwondo is een verdedigingssport die afkomstig is uit?
2. Wat betekent het Koreaanse Tae?
3. Wat hoort in dit rijtje niet thuis: Saju, Poomse, Hyong, Tulls, Kiap?
4. Wat is een breektest in het Koreaans?
5. Wat betekent het Koreaans Hosinsul?
6. Wat hoort niet thuis in Taekwondo?
  - A Poomse
  - B Hyong
  - C Saju
  - D Kata 's

### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN ALGEMEEN

1. Korea.
  2. Trappen.
  3. Kiap.
  4. Gye Pa.
  5. Zelfverdedigingstechnieken.
  6. D.
-

## 2. DE GEUP-, DAN- EN POOMGRADEN

|                      |   |                              |
|----------------------|---|------------------------------|
| 10 <sup>e</sup> Geup | = | Witte band                   |
| 9 <sup>e</sup> Geup  | = | Witte band plus gele slip    |
| 8 <sup>e</sup> Geup  | = | Gele band                    |
| 7 <sup>e</sup> Geup  | = | Gele band plus groene slip   |
| 6 <sup>e</sup> Geup  | = | Groene band                  |
| 5 <sup>e</sup> Geup  | = | Groene band plus blauwe slip |
| 4 <sup>e</sup> Geup  | = | Blauwe band                  |
| 3 <sup>e</sup> Geup  | = | Blauwe band plus rode slip   |
| 2 <sup>e</sup> Geup  | = | Rode slip                    |
| 1 <sup>e</sup> Geup  | = | Rode band plus zwarte slip   |

Na de Geup-graden volgen de Dan- en Poomgraden van respectievelijk eerste tot en met tiende Dan en eerste tot en met vierde Poom. De kleur van de band is bij dangraden zwart waarbij onderscheid in graadhoogte wordt gemaakt door per graad een witte of een "gouden" streep toe te voegen (een eerste dan draagt een zwarte band met één witte of "gouden" streep, een tweede dan draagt een zwarte band met twee witte of "gouden" strepen, enzovoorts). Poomgraden kunnen worden behaald door jongens en meisjes tot en met veertien jaar en zij dragen een twee kleurige band in de lengte richting. De kleuren zijn hierbij rood en zwart. Bij het bereiken van de vijftienjarige leeftijd wordt de laatst behaalde Poomgraad na het volgen van de scheidsrechterscursus omgezet in de gelijktellende Dangraad.

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| Simsa      | = | Graduatie  |
| Simsa Kwan | = | Examinator |

---

### KENNISVRAGEN GEUP-, DAN- EN POOMGRADEN

1. Welke geupgraad hoort er bij de gele band plus groene slip?
2. Hoeveel poomgraden zijn er?

### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN GEUP-, DAN- EN POOMGRADEN

1. 7<sup>e</sup> Geup.
  2. Vier.
-

### 3. COMMANDO'S

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| Chong-Jul           | = | Opstellen   |
| Charyeot            | = | In de houding staan, attentie   |
| Gyeong-rye          | = | Groeten   |
| Junbi               | = | Klaar staan (bij het sparren betekent dit de gevechtsstand aannemen, bij een stijloefening betekent dit de stijlstand (Naranhi Seogi) aannemen) |
| Gallyeo             | = | Stop  |
| Geuman              | = | Stop (na een stijloefening of het sparren)  |
| Si-Jak              | = | Start   |
| Jwawoo-hyanwoo      | = | Naar elkaar draaien   |
| Tiro-tora           | = | Draaien, keren  |
| Gye-sog             | = | Doorgaan (na een onderbreking tijdens het sparren)  |
| Baro                | = | Terug (naar beginpositie)   |
| Sahn, Shih          | = | Rusten, einde oefening  |
| Hai Sahn            | = | Einde les   |
| Jung Zwa            | = | Knielen   |
| Ahnja               | = | Zitten  |
| Mejong              | = | Mediteren   |
| Kamsa Hamnida       | = | Dank u wel  |
| Dobok Dahnjung      | = | Pak in orde brengen   |
|                     |   |   |
| Geiko (Japans)      | = | Trainen   |
| Renshu (Japans)     | = | Oefenen   |
| Ayumi-Ashi (Japans) | = | Gaan, lopen, voortbewegen   |
| Ritsurei (Japans)   | = | Staande groet   |
| Zarei (Japans)      | = | Geknielde groet   |
| Za-zen (Japans)     | = | Meditatiezit  |

---

#### KENNISVRAGEN COMMANDO'S

1. Wat betekent het Koreaans Charyeot?
2. Wat is groeten in het Koreaans?
3. Drie van de vier zijn commando's; welke is geen commando?  
Junbi-Geuman-Si jak-Sabum Nim
  - A Junbi
  - B Geuman
  - C Si jak
  - D Sabum Nim

#### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN COMMANDO'S

1. In de houding staan, attentie.
  2. Gyeong-rye.
  3. D.
-

#### 4. TELWOORDEN

| <u>Nederlands</u> | <u>Koreaans</u> | <u>Chinees</u> |
|-------------------|-----------------|----------------|
| 1                 | Hana            | Il             |
| 2                 | Tul             | I              |
| 3                 | Set             | Sam            |
| 4                 | Net             | Sa             |
| 5                 | Tasot           | O              |
| 6                 | Yosot           | Yuk            |
| 7                 | Ilgop           | Chil           |
| 8                 | Yodul           | Pal            |
| 9                 | Ahop            | Ku             |
| 10                | Yul             | Sip            |

Dangsang = Na elkaar  
Doobeon = Twee keer

De poomsee's 1 tot en met 8 zijn Chinees genummerd. De poomsee's 9 en hoger hebben een eigenstandige betekenis (zie hoofdstuk 22).

---

#### KENNISVRAGEN TELWOORDEN

- Welke volgorde is juist?
  - A Sam-Yuk-Chil-Pal-Ku-Sip
  - B O-Yuk-Chil-Yodul-Ahop
  - C Il-I-Sam-Sa-O-Yuk
  - D I-Il-Sam-Sa-O-Yuk
- Het Koreaanse Yosut is gelijk aan het Chinese?

#### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN TELWOORDEN

- C.
  - Yuk.
-



## 5. SAEK (= KLEUREN)

|                         |   |       |   |   |
|-------------------------|---|-------|---|---|
| Huin-saek               | = | Wit   | = | De kleur van onschuld                             |
| Norang-saek             | = | Geel  | = | De kleur van de vastlegging van de taekwondobasis |
| Nok-saek                | = | Groen | = | De kleur van groei en ontwikkeling                |
| Chong-saek              | = | Blauw | = | De kleur van de start van het rijpingsproces      |
| Hong (of Palgang )-saek | = | Rood  | = | De kleur van gevaar                               |
| Komjong-saek            | = | Zwart | = | De kleur van rijpheid, vaardigheid en respect     |

---

### KENNISVRAAG KLEUREN

1. Welke kleur is Chong?

### ANTWOORD KENNISVRAAG KLEUREN

1. Blauw.

---

## 6. TAERYON (= SPARRINGSVORMEN)

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| Ilbo Taeryon      | = | één-stapssparring                                      |
| Ibo Taeryon       | = | twee-stapssparring                                     |
| Sambo Tayeron     | = | drie-stapssparring                                     |
| Chokki Tayeron    | = | non-contact sparren met alleen voet- en beentechnieken |
| Ban-Chayu Taeryon | = | Semi vrij sparren                                      |
| Panyaju           | = | Semi vrij sparren                                      |
| Chayu Taeryon     | = | Vrij sparren   |
| Gyeo-Rugi         | = | Vrij sparren   |

### N.B.

- Taeryon komt in het Koreaans ook voor als Matsoki.
- 

### KENNISVRAGEN SPARRINGSVORMEN

1. Wat betekent Ilbo Taeryon?
2. Wat is hetzelfde als Ban-Chayu Taeryon?
3. Wat is de Koreaanse benaming voor vrij sparren?

### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN SPARRINGSVORMEN

1. één-stapssparring.
  2. Panyaju.
  3. Chayu Taeryon of Gyeo-Rugi.
-

## 7. DE INDELING VAN DE GEUP-, DAN- EN POOM-GRADEN BIJ WEDSTRIJDEN

|          |   |  |
|----------|---|--|
| C-Klasse | = | 10° tot en met 7° Geup                                   |
| B-Klasse | = | 6° tot en met 3° Geup                                    |
| A-Klasse | = | 2° Geup en hoger (dus inclusief alle poom- en dangraden) |

---

### KENNISVRAAG INDELING VAN DE GEUP-, DAN- EN POOM-GRADEN BIJ WEDSTRIJDEN

1. Welke deelnemers zitten in de A-klasse?

- A Alle zwarte banders
- B Rood tot en met derde dan
- C Eerste geup en hoger
- D Rood en hoger

### ANTWOORD KENNISVRAAG INDELING VAN DE GEUP-, DAN- EN POOM-GRADEN BIJ WEDSTRIJDEN

1. D.

---

## 8. WEDSTRIJDBENAMINGEN

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| Si-Hap               | = | Wedstrijd  |
| Tok                  | = | Kruisbeschermer  |
| Hogo                 | = | Lichaambeschermer                                      |
| Chong                | = | Deelnemer in blauwe hogo (rechts van scheidsrechter)   |
| Hong                 | = | Deelnemer in rode hogo (links van scheidsrechter)      |
| Shida                | = | Verliezer  |
| Seung                | = | Winnaar  |
| Ghesi                | = | één minuut tijdstop                                    |
| Sighan               | = | Tijdstop (time-out)                                    |
| RSC                  | = | Refere stopst contest (scheidsrechter stopt wedstrijd) |
| He Jeon (Il, I, Sam) | = | Gevechtsronde (eerste, tweede, derde)                  |
| Competitieruimte     | = | Het 12 x 12 meter gebied                               |
| Wedstrijdperk        | = | Het 8 x 8 meter gebied in de competitieruimte          |
| Kyong Gi Jang        | = | Wedstrijdperk  |
| Waarschuwinglijn     | = | De afbakeningslijn van het wedstrijdperk               |
| Grenslijn            | = | De afbakeningslijn van de competitieruimte             |
| Kamiza (Japans)      | = | Ereplaats  |

---

### KENNISVRAGEN WEDSTRIJDBENAMINGEN

1. Welke bewering is juist?
  - I. Hong is de deelnemer in rode hogo
  - II. Chong staat links tegenover de scheidsrechter

A I en II zijn beide juist  
 B I is juist, II is onjuist  
 C I en II zijn beide onjuist  
 D I is onjuist, II is juist
2. Wat betekent Il Jeon?

### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN WEDSTRIJDBENAMINGEN

1. B.
  2. Eerste gevechtsronde.
-

## 9. VERBODEN HANDELINGEN BIJ WEDSTRIJDEN

### Gyeong-go Hana (officiële waarschuwing; halve minpunt)

1. Inbreuk op de voortgang van de wedstrijd
  - het overschrijden van de grenslijn
  - vallen
  - wedstrijd ontlopen door de rug toe te keren
  - het raken van de tegenstander met de romp
2. Onwenselijke handelingen
  - grijpen
  - vasthouden
  - duwen met hand of lichaam
  - simuleren van een verwondingen
  - kopstoot of aanval met de knie
  - aanvallen van het kruis
  - stampen of trappen tegen deel van been of voet
  - het raken van het gezicht van de tegenstander met handen of vuist
  - het onderbreken van de voortgang van de wedstrijd door de deelnemer of coach
  - het gevecht vermijden

### Gam-jeon Hana (officiële bestraffing; heel minpunt)

1. Inbreuk op de voortgang van de wedstrijd
  - naar de grond werpen door de aanvallende voet van de tegenstander vast te houden of door de tegenstander te duwen
  - opzettelijk aanvallen van de gevallen tegenstander na Kalyeo
  - opzettelijk aanval van het gezicht met of de vuist
2. Onwenselijke handelingen
  - tijdelijke onderbreking van de wedstrijd door gewelddadige of gewelddadig gedrag van de kant van de deelnemer of de coach

N.B.

Twee Gyeong-go's zullen worden geteld worden als één minpunt (-1). Echter, de oneven Gyeong-go zal in de totaalscore niet worden meegeteld.

---

## KENNISVRAGEN VERBODEN HANDELINGEN BIJ WEDSTRIJDEN

1. Het opzettelijk stoten op het gezicht bij wedstrijden is?
  - A Altijd toegestaan
  - B Niet sportief, maar mag wel
  - C Niets over geregeld
  - D Absoluut verboden en levert een strafpunt op
2. Wat is Koreaans voor een officiële bestraffing?
3. Hoeveel minpunten is een Gyeong-go Hana?
4. Aan het einde van de wedstrijd komt er een gelijke score als einduitslag op het scorebord. Tijdens de wedstrijd heeft Hong één strafpunt opgelopen en Chong één waarschuwing. Wie heeft gewonnen?
  - A Hong
  - B Chong
  - C Onbeslist

## ANTWOORDEN KENNISVRAGEN VERBODEN HANDELINGEN BIJ WEDSTRIJDEN

1. D.
2. Gam-jeon Hana.
3. Halve minpunt.

4. B.

---

## 10. DE VOLGORDE VAN DE BENAMING VAN DE TECHNIEKEN

Bij het benoemen van een bepaalde techniek wordt in het Koreaans een vaste volgorde van aanduidingen gebruikt:

1. Allereerst wordt aangegeven in welke richting (links of rechts) de stand dient te worden uitgevoerd;
2. Vervolgens wordt aangegeven in welke stand de techniek dient te worden uitgevoerd;
3. Daarna wordt de hand- of voettechniek omschreven en wel als volgt:
  - 3.1. Rechter- of linkerhand c.q. rechter- of linkervoet;
  - 3.2. Het lichaamsdeel waarmee wordt aangevallen c.q. verdedigd;
  - 3.3. Het lichaamsdeel dat wordt aangevallen c.q. verdedigd;
  - 3.4. De richting van de aanval c.q. verdediging;
  - 3.5. De vorm van de aanval (stoot, slag, trap, etc.) c.q. verdediging.

Het komt vaak voor dat niet alle punten worden opgesomd. Dit is het geval wanneer een techniek ook zonder één van deze punten is te begrijpen. In dat geval wordt volstaan met een verkorte benaming. In het vervolg zal de gehele benaming worden uitgeschreven en de verkorte benaming worden onderstreept.

### Voorbeeld

Een binnenwaartse slag met de rechter meshand naar de hals vanuit een rechtsgerichte lange stand:

Oreun Ap Koobi Seogi/Oreun Han Sonnal Mok An Chigi, waarbij:

|                |   |        |
|----------------|---|--------|
| Oreun          | = | ad 1   |
| Ap Koobi Seogi | = | ad 2   |
| Oreun          | = | ad 3.1 |
| Han Sonnal     | = | ad 3.2 |
| Mok            | = | ad 3.3 |
| An             | = | ad 3.4 |
| Chigi          | = | ad 3.5 |

Indien bij het uitvoeren van een techniek de tegenstander wordt vastgepakt, dan wordt bij de aanduiding van de techniek de toevoeging Pyojeok gebruikt.

### Voorbeeld:

Een voorwaartse slag met de rechter elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand om het hoofd wordt vastgepakt vanuit een rechtsgerichte lange stand wordt als volgt weergegeven:

Oreun Ap Koobi Seogi/Oreun Palkoop Pyojeok Eolgool Ap Chigi

### **N.B.**

De uitzondering op deze regel is Mooreup Chigi (= kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt). Hieraan wordt niet de term Pyojeok toegevoegd!

## 11. LICHAAMSDELEN EN -TECHNIEKEN

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| Mom                     | = | Lichaam   |
| Eolgool                 | = | Gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hoofd)                                |
| Momtong                 | = | Gedeelte van het lichaam vanaf de navel tot aan de sleutelbeenderen (middenlichaam, romp) |
| Area                    | = | Gedeelte van het lichaam beneden de navel (onderlichaam)                                  |
| Mori                    | = | Hoofd   |
| Kwi                     | = | Oor   |
| Nun                     | = | Oog   |
| Ko                      | = | Neus  |
| Ibbal                   | = | Tanden  |
| Teok                    | = | Kaak, kin   |
| Mok                     | = | Hals, nek   |
| Deung                   | = | Rug   |
| Myeonge                 | = | Borst   |
| Goeri                   | = | Zijkant van de ribbenkast   |
| Heori                   | = | Taille  |
| Pal                     | = | Arm   |
| Palkoop, Palkumchi      | = | Elleboog  |
| Palmok                  | = | Onderarm, waarbij:  |
| An Palmok               | = | Binnenkant onderarm (duimzijde)   |
| Bakat Palmok            | = | Buitenkant onderarm (pinkzijde)   |
| Sonmok                  | = | Pols  |
| Joomeok                 | = | Vuist   |
| Ap-Joomeok              | = | Voorkant vuist  |
| Me-Joomeok, Yukwon      | = | Hamervuist (zijkant vuist; pinkzijde)   |
| Deung-Joomeok, Gakkwon  | = | Bovenkant vuist (handrugzijde)  |
| Pyon-Joomeok            | = | Vlakke vuist  |
| Bam-Joomeok, Chuncikwon | = | Knokkelvuist (vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren is geschoven)        |
| Bo-Joomeok              | = | Vuist waarover de ander hand is heengevouwen (beschermde vuist)                           |
| Son                     | = | Hand  |
| Pyon-Son                | = | Open hand   |
| Sonnal, Sudo            | = | Meshand (pinkzijde)   |
| Sonnal-Deung, Yok Sudo  | = | Binnenmeshand (duimzijde)   |
| Sondeung                | = | Handrug   |
| Sonbadak                | = | De binnenzijde van de gestrekte aaneengesloten vingers                                    |
| Ageum-Son, Kaljaebi     | = | Tijgerbek of booghand; wurggreep naar de luchtwegen                                       |
| Sonkeut, Songarak       | = | Vingers   |
| Kwansu                  | = | Vingertop   |
| Pyonsonkeut             | = | Speerhand   |
| Gawisonkeut             | = | Speerhand gevormd door alleen wijs- en middelvinger                                       |
| Batangson, Changkwon    | = | Achterhandpalm  |
| Darie                   | = | Been  |
| Mooreup                 | = | Knie  |
| Bal                     | = | Voet  |
| Balmok                  | = | Enkel   |
| Balnal, Chokdo          | = | Mesvoet (kleine teenzijde)  |
| Balnal-Deung, An Chokdo | = | Binnenmesvoet (grote teenzijde)   |
| Baldeung                | = | Wreef   |
| (Bal) Apchook           | = | Bal van de voet   |
| (Bal) Dwichook          | = | Onderkant van de hiel   |
| (Bal) Dwikumchi         | = | Achterzijde hiel (achillespees)   |
| Balkeut, Balgarak       | = | Tenen   |
| Balbadak                | = | Voetzool  |



Koobi = Gewricht

## 11. LICHAAMSDELEN EN -TECHNIEKEN (vervolg)

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Noolro         | = | Kruis  |
| Gyopson        | = | Gekruiste open handen (handpalmen naar lichaam gericht) ter hoogte van het kruis |
| Goshi (Japans) | = | Heup   |
| Hara (Japans)  | = | Buik   |
| Kata (Japans)  | = | Schouder   |
| Mata (Japans)  | = | Dij  |

---

### KENNISVRAGEN LICHAAMSDELEN EN -TECHNIEKEN

1. Wat betekent Me-Joomeok?
  - A Knokkelvuist
  - B Hamervuist
  - C Vlakke vuist
  - D Gesloten vuist
2. Wat betekent Gawisonkeut?
  - A Speerhand met vingers en duim
  - B Speerhand met alleen de vingers
  - C Speerhand met wijs- en middelvinger
  - D Speerhand met duim en wijsvinger
3. Wat betekent Bakat in Bakat Palmok?
  - A Binnenkant onderarm
  - B Buitenkant onderarm
  - C Bovenkant pols
  - D Onderkant pols
4. Wat is wreef in het Koreaans?
  - A Baldeung
  - B Balnaldeung
  - C Balkeut
  - D Balbadak
5. Joomeok betekent vuist. Wat is een ander Koreaans woord voor vuist?
  - A Sonmok
  - B Koa
  - C Deung
  - D Kwon
6. Bij weke techniek wordt geen gebruik gemaakt van de hand?
  - A Joomeok
  - B Kaljaebi
  - C Palkoop
  - D Pyonsonkeut
7. Wat is een ander Koreaans woord voor Ageum-Son?

**11. LICHAAMSDELEN EN -TECHNIEKEN (vervolg)**

**ANTWOORDEN KENNISVRAGEN LICHAAMSDELEN EN -TECHNIEKEN**

1. B.
  2. C.
  3. B.
  4. A.
  5. D.
  6. C.
  7. Kaljaebi.
-

## 12. RICHTINGEN

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| Oen                   | = | Links  |
| Oreun                 | = | Rechts   |
| Ap                    | = | Voorwaarts   |
| Dwit                  | = | Achterwaarts   |
| Yeop                  | = | Zijwaarts  |
| Naeryo, Mitero        | = | Neerwaarts   |
| Olleyeo, Wero, Chukyo | = | Opwaarts, opstijgend                                       |
| An, Anuro             | = | Binnenwaarts   |
| Bakat                 | = | Buitenwaarts   |
| Wi                    | = | Boven  |
| Sok                   | = | Binnen   |
| Pakka                 | = | Buiten   |
| Taum                  | = | Naast  |
| Sosum                 | = | Van onderen schuin naar voor                               |
| Ollygi                | = | Omhoog heffen  |
| Hadan (Nasunde)       | = | Laag   |
| Chungdan (Kaunde)     | = | Midden   |
| Sangdan (Nopunde)     | = | Hoog   |
| Geodeuro              | = | Ondersteunend, begeleidend                                 |
| Seweo                 | = | Verticaal  |
| Eopeun                | = | Horizontaal (handpalm naar beneden)                        |
| Jeochyo               | = | Omgekeerd (handpalm naar boven)                            |
| Dangyo                | = | Omgekeerd opwaarts   |
| Bandae                | = | Tegengesteld gericht (ten opzichte van het achterste been) |
| Baro                  | = | Gelijkgericht (ten opzichte van het achterste been)        |
| Koa, Kyocha           | = | Gekruist   |
| Nooleyoy              | = | Drukkend, duwend   |
| Dollyeo               | = | Cirkelend, draaiend  |
| Momdollyeo            | = | Met draaiing via de rug om de lichaamsas                   |
| Twieo                 | = | Vliegend; gesprongen voettechniek                          |
| Jarpki, Jabbi         | = | Pakken, vasthouden   |
| Keulmyo               | = | Trekken  |
| Pyjeok                | = | Doel, schild   |

-

### KENNISVRAGEN RICHTINGEN

1. Wat betekent het Koreaans An?  
 A Links  
 B Rechts  
 C Voorwaarts  
 D Binnenwaarts
2. Welke combinatie is juist?  
 A Dwit-Yeop-Naeryo-Olleyo  
 B Hadan- Chungdan - Sangdan - Ahopdan  
 C Baro - Bandae- Twieo - Pyjeok  
 D Dwit-Yeop- Chungdan - Sangdan
3. Wat betekent het Koreaans Dangyo?
4. Wat hoort in deze rij niet thuis: Oen - Oreun - Ap - Dwit - Chigi

### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN RICHTINGEN

1. B.
2. A.
3. Omgekeerd opwaarts.

4. Chigi.

---

### 13. HOUDING(SVERANDERINGEN)

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| Jageun Dolcheogi | = | Parate houding; beide vuisten bevinden zich bij de linker- of rechterheup   |
| Keun Dolcheogi   | = | Parate houding; één vuist bevindt zich bij de linker- of rechterheup, de andere vuist rechts of links er boven op borsthoogte |
| Mikeurembal      | = | Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten   |
| Modeumbal        | = | Tamelijk langzame houdingsverandering waarbij beide voeten naast elkaar in gesloten stand worden geplaatst                    |

---

#### KENNISVRAGEN HOUDING(SVERANDERINGEN)

1. Wat betekent Jageun Dolcheogi?
  - A Parate houding met beide vuisten bij linker of rechterheup
  - B Parate houding met één vuist bij de heup en de andere vuist op borsthoogte
  - C Parate houding met één vuist bij de linkerheup en één vuist bij de rechterheup
  - D Parate houding met beide vuisten op borthoogte
2. Wat betekent Mikeurembal?
  - A Langzame houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten
  - B Parate houding
  - C Houding met gekruiste open handen ter hoogte van het kruis
  - D Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten

#### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN RICHTINGEN

1. A.
  2. D.
-

#### 14. PAEGI (= BEVRIJDINGEN)

Onder Paegi wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander.

De mogelijkheden zijn:

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 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 rukachtige beweging van de onderarm naar boven                     |
| Sonmok Paegi  | = | Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de desbetreffende pols naar de andere schouder |
| Myeonge Paegi | = | Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen                                  |

---

#### KENNISVRAGEN HOUDING(SVERANDERINGEN)

1. Wat betekent Paegi?
  - A Stoten
  - B Steken
  - C Trappen
  - D Bevrijdingen
2. Wat betekent Wiro Paegi?
  - A Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm
  - B Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen
  - C Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven
  - D Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de desbetreffende pols naar de andere schouder
3. In welke poomsee komt Sonmok Paegi voor?
  - A I
  - B San
  - C Sa
  - D O

#### ANTWOORDEN KENNISVRAGEN RICHTINGEN

1. D.
  2. C.
  3. D.
-

## 15. SEOGI (= STANDEN)

|                   |   |
|-------------------|---|
| Ap Koobi Seogi    | = Lange stand   |
| Dwit Koobi Seogi  | = Korte stand   |
| Moa Seogi         | = Gesloten stand  |
| Ap Seogi          | = Loopstand   |
| Haktari Seogi     | = Kraanvogelstand   |
| Beom Seogi        | = Katstand  |
| Naranhi Seogi     | = Parallelstand   |
| Junbi Seogi       | = Gereedstand (bij poomsee is dat Naranhi Seogi, bij sparren gevechtshoudingsstand)                         |
| Pyonhi Seogi      | = Open stand; dat is Naranhi Seogi waarbij de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid                    |
| Joochoom Seogi    | = Paardrijdersstand   |
| Ap Joochoom Seogi | = Paardrijdersstand waarbij beide voeten 45 graden naar links of rechts zijn gedraaid                       |
| Mo Joochoom Seogi | = Paardrijdersstand waarbij één voet ten opzichte van de andere voet één voetlengte naar voren is geplaatst |
| Ap Koa Seogi      | = Kruisstand (of X-stand) met kruising voor het standbeen   |
| Dwit Koa Seogi    | = Kruisstand (of X-stand) met kruising achter het standbeen   |
| Ma (Japans)       | = Afstand met één pas ertussen  |
| Chika Ma (Japans) | = Kleine afstand (minder dan één pas)   |
| To Ma (Japans)    | = Grote afstand (meer dan één pas)  |

### N.B.

- Ap Koobi Seogi komt in het Koreaans ook voor als Chongul Seogi.
- Dwit Koobi Seogi komt in het Koreaans ook voor als Fugul Seogi (30-70 gewichtsverdeling) of als Kochung Seogi (50-50 gewichtsverdeling).
- Haktari Seogi komt in het Koreaans ook voor als Guburyo Seogi.
- Beom Seogi komt in het Koreaans ook voor als Dwitbal Seogi.
- Joochoom Seogi komt in het Koreaans ook voor als Kima Seogi en als Annun Seogi.
- Mo Joochoom Seogi komt in het Koreaans ook voor als Sasun Seogi (diagonale stand).
- Koa Seogi komt in het Koreaans ook voor als Kyocha Seogi.

Een bepaalde stand wordt rechtsgericht (Oreun) of linksgericht (Oen) genoemd naar gelang het voor die stand belangrijkste been het rechter- danwel het linkerbeen is. Als belangrijkste been wordt beschouwd:

1. Het voorste been bij Ap Koobi Seogi, Ap Seogi, Mo Joochoom Seogi en Beom Seogi;
2. Het achterste been bij Dwit Koobi Seogi en Pyonhi Seogi;
3. Het standbeen bij Haktari Seogi en Koa Seogi.

### Voorbeeld

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 en Oen Dwit Koobi Seogi.

15. SEOGI (= STANDEN, vervolg)

---

**KENNISVRAGEN SEOGI**

1. In welke stand wordt in onderstaand plaatje de stoottechniek uitgevoerd?



- A Ap Seogi
- B Ap Koobi Seogi
- C Joochoom Seogi
- D Beom Seogi

2. In welke stand wordt in onderstaand plaatje de slagtechniek uitgevoerd?



- A Mo Joochoom Seogi
- B Koa Seogi
- C Naranhi Seogi
- D Haktari Seogi

3. Als men in oereun Dwit Koobi Seogi staat, welk been is dan voor ?

- A Linker
- B Rechter
- C Beide benen
- D Geen van beide benen

4. Wat betekent Dwit Koa Seogi?

- A Paardrijdersstand waarbij één voet ten opzichte van de andere voet één voetlengte naar voren is geplaatst
- B Katstand
- C Kraanvogelstand
- D Kruisstand (of X-stand) met kruising achter het standbeen

**ANTWOORDEN KENNISVRAGEN SEOGI**

- 1. B.
  - 2. C.
  - 3. A.
  - 4. D.
-





## 16. CHIREUGI (= STEEKTECHNIEKEN)

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

De mogelijkheden zijn:

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| Bandae Chireugi  | = | Voorwaarts tegengesteld gerichte steek (ten opzichte van het achterste been)             |
| Baro Chireugi    | = | Voorwaarts gelijkgerichte steek (ten opzichte van het achterste been)                    |
| Seweo Chireugi   | = | Verticale steek  |
| Jeochyo Chireugi | = | Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht naar het onderlichaam)          |
| Eopeun Chireugi  | = | Horizontale steek (handpalm naar benden en bijna uitsluitend gericht naar de luchtwegen) |

### Voorbeelden

|                              |   |                                |
|------------------------------|---|--------------------------------|
| Pyonsonkeut Seweo Chireugi   | = | Steek met verticale speerhand  |
| Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi | = | Steek met omgekeerde speerhand |

### **N.B**

Chireugi komt in het Koreaans ook voor als Kwansu (zonder onderscheid naar verticaal, omgekeerd of horizontaal).

---

### **KENNISVRAGEN CHIREUGI**

1. Wat betekent Chireugi?
  - A Stoten
  - B Steken
  - C Trappen
  - D Slaan
2. Wat betekent Seweo Chireugi?
  - A Verticale steek
  - B Horizontale steek
  - C Omgekeerde steek
  - D Steek met verticale speerhand

### **ANTWOORDEN KENNISVRAGEN CHIREUGI**

1. B.
  2. A.
-

## 17. JIREUGI (= STOOTTECHNIEKEN)

Onder Jireugi worden de technieken verstaan waarbij wordt aangevallen door met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel te stoten. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met Ap-Joomeok, Pyon-Joomeok en Bam-Joomeok.

De mogelijkheden zijn:

|                 |   |  |
|-----------------|---|--|
| Bandae Jireugi  | = | Voorwaarts tegengesteld gerichte stoot (ten opzichte van het achterste been) |
| Baro Jireugi    | = | Voorwaarts gelijkgerichte stoot (ten opzichte van het achterste been)        |
| 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  |
| Dangyo Jireugi  | = | Opwaartse stoot met omgekeerde vuist (Jeochyo Joomeok)                       |
| Seweo Jireugi   | = | Stoot met verticale vuist  |
| Jeochyo Jireugi | = | Stoot met omgekeerde vuist (handrug naar beneden)                            |
| Eopeun Jireugi  | = | Stoot met horizontale vuist (handrug naar boven)                             |

### N.B.

1. Bij voorwaartse vuiststoten wordt in plaats van Oen en Oreun de aanduidingen Bandae en Baro gebruikt.
2. Wanneer wordt gestoten met Ap-Joomeok, dan wordt de aanduiding Ap-Joomeok achterwege gelaten.
3. Wanneer wordt gestoten met Eopeun Jireugi, dan wordt de aanduiding Eopeun achterwege gelaten.

### Voorbeelden

|                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| Momtong Bandae Jireugi      | = | Voorwaartse tegengestelde vuiststoot naar het middenlichaam  |
| Momtong Baro Jireugi        | = | Idem maar dan gelijkgericht  |
| Eolgool Bandae Jireugi      | = | Voorwaartse tegengestelde vuiststoot naar het hoofd  |
| Eolgool Baro Jireugi        | = | Idem maar dan gelijkgericht  |
| Dangyo Teok Jireugi         | = | Opwaartse stoot met omgekeerde vuist (uppercut) naar de kin  |
| Doo Joomeok Jeochyo Jireugi | = | Twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok   |
| Doobeon Jireugi             | = | Twee volgtijdige stoten met Eopeun Joomeok   |
| Chettari Jireugi            | = | Twee gelijktijdige vuiststoten met Eopeun Joomeok (parallelstoot) waarbij of beide armen geheel zijn gestrekt of één arm slechts voor de helft is gestrekt |

17. **JIREUGI (= STOOTTECHNIEKEN, vervolg)**

---

**KENNISVRAGEN JIREUGI**

1. Wat betekent Chireugi?

- A Stoten
- B Steken
- C Trappen
- D Slaan

2. Welke stoottechniek wordt in onderstaand plaatje uitgevoerd?



- A Bandaepoom
- B Baro Jireugi
- C Jeochyo Jireugi
- D Dollyeo Jireugi

3. Een voorwaartse stoot tegenovergesteld het achterste been is?

- A Baro Jireugi
- B Bandaepoom
- C Dollyeo Jireugi
- D Naeryo Jireugi

**ANTWOORDEN KENNISVRAGEN JIREUGI**

- 1. B.
  - 2. B.
  - 3. B.
-

## 18. CHIGI (= SLAGTECHNIEKEN)

Onder Chigi worden de technieken verstaan waarbij moet worden uitgehaald om te slaan. Bij de technieken die worden uitgevoerd met Sonnal, Sonnal Deung, Sondeung, Me-Joomeok, Deung Joomeok en Batangson kunnen de volgende richtingen worden onderscheiden:

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

Bij de techniek die wordt uitgevoerd met Palkoop kunnen behalve de voorafgaande richtingen ook de volgende richtingen worden onderscheiden:

|              |   |   |
|--------------|---|---|
| Ap Chigi     | = | Voorwaartse slag (ook wel Dollyeo Chigi genoemd; een draaiende slag met name indien gericht naar het hoofd) |
| Ollyeo Chigi | = | Opwaartse slag (naar de kin)  |
| Yeop Chigi   | = | Zijwaartse slag   |
| Dwit Chigi   | = | Achterwaartse slag  |

Bij de techniek die wordt uitgevoerd met Mooreup kunnen de volgende slagen worden onderscheiden:

|               |   |  |
|---------------|---|--|
| Mooreup Chigi | = | Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt |
| Mooreup Chagi | = | Kniestoot zonder de tegenstander vast te grijpen   |

### Voorbeelden

|   |   |   |
|---|---|---|
| Han Sonnal Mok An Chigi<br>(Sangdan Sudo Anuro Taerigi) | = | Binnenwaartse slag met enkele meshand naar hals of nek  |
| Han Sonnal Bakat Chigi                                  | = | Buitenwaartse slag met enkele meshand   |
| Han Sonnal Eolgool Bakat Chigi                          | = | Buitenwaartse slag met enkele meshand op gezichtshoogte   |
| Me-Joomeok Bakat Chigi                                  | = | Buitenwaartse slag met hamervuist   |
| Me-Joomeok Naeryo Chigi                                 | = | Neerwaartse slag met hamervuist   |
| Batangson Teok Chigi                                    | = | Slag met de achterhandpalm naar de kin  |
| Jibipoom Mok Chigi                                      | = | Gelijktijdig uitvoeren van Sonnal Eolgool Makki en Sonnal Mok An Chigi                          |
| Jibipoom Teok Chigi                                     | = | Gelijktijdig uitvoeren van Sonnal Eolgool Makki en Batangson Teok Chigi                         |
| Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi                          | = | Voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd (zweepslag)  |
| Deung Joomeok Dwigyo Ap Chigi                           | = | Slag met de achterkant van de vuist waarbij de andere vuist onder de elleboog wordt gehouden    |
| Oen Mejoomeok Pyojede Ap Chigi                          | = | In cirkel van boven naar beneden met linker hamerslag op de binnenkant van de rechterhand slaan |
| Geodeuro Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi                 | = | Ondersteunende (met vuist) voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd (zweepslag)             |
| Palkoop Pyojeok Ap Chigi                                | = | Voorwaartse slag met de elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt    |
| Palkoop Yeop Chigi                                      | = | Zijwaartse elleboogstoot  |
| Palkoop Dwit Chigi                                      | = | Achterwaartse elleboogstoot   |
| Palkoop Ollyeo Chigi                                    | = | Opwaartse elleboogstoot   |
| Palkoop Momtong Ap Chigi                                | = | Voorwaartse elleboogstoot op borsthoogte  |
| Oreun Joomeok Pyojeok Chigi                             | = | Met de rechtervuist op de binnenkant van de linkerhand slaan                                    |
| Palkoop Ollyeo Chigi                                    | = | Opwaartse elleboogstoot   |
| Meonge Chigi  | = | Gelijktijdig links en rechts Momtong Yeop Chigi   |

### **N.B**

Chigi komt in het Koreaans ook voor als Taerigi.

18. **CHIGI (= SLAGTECHNIEKEN, vervolg)**

---

**KENNISVRAGEN CHIGI**

1. Welke techniek wordt in onderstaand plaatje in welke stand uitgevoerd?



- A Naranhi Seogi-Oen Me-Joomeok Bakat Chigi
- B Joochoom Seogi Jireugi- Han Sonnal Mok An Chigi
- C Koa Seogi- Oen Mejoomeok Pyojede Ap Chigi
- D Naranhi Seogi-Oen Han Sonnal Bakat Yeop Chigi

2. Welke bewering is juist?

- I Mooreup Chigi is een kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt
- II Mooreup Chagi is een kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt

- A I en II zijn beide juist
- B I is juist, II is onjuist
- C I en II zijn beide onjuist
- D I is onjuist, II is juist

3. Wat is een zijwaartse elleboogstoot?

- A Palmok Yeop Chigi
- B Palkoop Yeop Chireugi
- C Palkoop Yeop Chigi
- D Sonmok Yeop Chigi

**ANTWOORDEN KENNISVRAGEN CHIGI**

- 1. D.
  - 2. B.
  - 3. C.
-

## 19. MAKKI (= VERDEDIGING OF BLOK OF AFWEER)

Onder makki worden de technieken verstaan waarbij wordt verdedigd (of geblokt) met hand- en of armtechnieken. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met An Palmok, Bakat Palmok, Sonnal en Batangson.

De mogelijkheden zijn:

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

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

De mogelijkheid is:

|              |   |            |
|--------------|---|------------|
| Nooleo Makki | = | Drukafweer |
|--------------|---|------------|

Wordt een verdediging uitgevoerd met de knie, dan is de mogelijkheid:

|               |   |  |
|---------------|---|--|
| Mooreup Makki | = | Verdediging met de knie of het bovenbeen door de knie op te heffen |
|---------------|---|--|

Wordt een handverdediging uitgevoerd met schop, dan is de mogelijkheid:

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Mooreup Keokki | = | Handverdediging tegen Ap Chagi waarbij het aanvallende been met de hand wordt onderschept terwijl gelijktijdig met de andere hand druk wordt uitgeoefend op het kniegewricht (eventueel om te breken) |
|----------------|---|---|

### N.B

In de Koreaanse terminologie wordt soms ook gebruik gemaakt van Naeryo Makki, Chukyo Makki en Dolly Makki.

Verdedigingen waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide Batangson (handpalmen) worden **MILGI** genoemd.

De mogelijkheden zijn:

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| Tong Milgi   | = | Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen waarbij de aanvaller op borsthoogte wordt weggeduwd (duwen van rond aardewerk) |
| Bawi Milgi   | = | Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen waarbij de aanvaller op schouderhoogte wordt weggeduwd (duwen van een rots)    |
| Taeson Milgi | = | Duwen van een berg   |

## 19. MAKKI (= VERDEDIGING, vervolg)

### Voorbeelden

|   |  |
|---|--|
| Bakat Palmok <u>Area</u> Bakat <u>Makki</u>                                 | = Buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant onderarm  |
| <u>Sonnal</u> <u>Momtong</u> Yeop Bakat <u>Makki</u>                        | = Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met meshanden   |
| Bakat Palmok <u>Momtong</u> An <u>Makki</u>                                 | = Binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met de buitenkant onderarm   |
| Bakat Palmok <u>Momtong</u> <u>Yeop</u> An <u>Makki</u>                     | = Zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met de buitenkant onderarm                                |
| Bakat Palmok <u>Eolgool</u> Bakat <u>Makki</u>                              | = Buitenwaartse verdediging van het hoofd met de buitenkant onderarm   |
| <u>Sonnal</u> <u>Area</u> Yeop Bakat <u>Makki</u>                           | = Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de meshanden   |
| <u>Geodeuro</u> Bakat Palmok <u>Arae</u> <u>Yeop</u> Bakat <u>Makki</u>     | = Ondersteunende (met vuist) zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met buitenkant onderarm         |
| <u>Geodeuro</u> An Palmok <u>Momtong</u> Bakat <u>Makki</u>                 | = Ondersteunende (met vuist) buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met binnenkant onderarm                   |
| <u>Sonbadak</u> <u>Geodeuro</u> An Palmok <u>Momtong</u> Bakat <u>Makki</u> | = Ondersteunende (met binnenzijde van de hand) buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met binnenkant onderarm |
| Geodeuro <u>Eolgool</u> Yeop Bakat Makki                                    | = Ondersteunende (met vuist) zijwaartse buitenwaartse verdediging van het hoofd  |
| An Palmok <u>Momtong</u> Yeop Bakat Makki                                   | = Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met binnenkant onderarm                                   |
| Bakat Palmok <u>Arae</u> <u>Yeop</u> Bakat <u>Makki</u>                     | = Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met de buitenkant onderarm                                 |
| <u>An</u> <u>Palmok</u> <u>Momtong</u> Bakat <u>Makki</u>                   | = Buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met de binnenkant onderarm   |
| Han <u>Sonnal</u> <u>Momtong</u> Yeop An Makki                              | = Zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met één meshand   |
| Han <u>Sonnal</u> <u>Momtong</u> Yeop Bakat Makki                           | = Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met één meshand   |
| <u>Han</u> <u>Sonnal</u> <u>Arae</u> Bakat <u>Makki</u>                     | = Buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met één meshand   |
| <u>Han</u> <u>Sonnal</u> <u>Eolgool</u> Bakat <u>Makki</u>                  | = Buitenwaartse verdediging van het hoofd met één meshand  |
| Batangson Nooleo Makki  | = Drukafweer naar beneden met de handpalm  |
| <u>Batangson</u> Nooleo <u>Momtong</u> An <u>Makki</u>                      | = Binnenwaartse drukafweer met de handpalm   |

### **N.B**

- Bakat Palmok Area Bakat Makki komt in het Koreaans ook voor als Hadan Palmok Makki.
- Bakat Palmok Eolgool Bakat Makki komt in het Koreaans ook voor als Chukyo Makki (opstijgend blok).
- Sonnal Momtong Yeop Bakat Makki komt in het Koreaans ook voor als Chungdan Sudo Makki.



## 19. MAKKI (= VERDEDIGING, vervolg)

Naast de voorafgaande verdedigingen zijn er hand- en armverdedigingen die bestaan uit een dubbele afweer. De verzamelnaam van deze technieken is **Honap Makki**.

**Keumgang Makki** = Diamant-blok

De mogelijkheden zijn:

Keumgang Momtong Makki = Gelijktijdig links en rechts Eolgool Makki en An Palmok Yeop Momtong Bakat Makki

Keumgang Arae Makki = Gelijktijdig links en rechts Eolgool Makki en Arae Yeop Makki

Indien of één of twee van de dubbele verdedigingen worden uitgevoerd met de meshand, dan is er sprake van Sonnal Keumgang Momtong Makki of Sonnal Keumgang Arae Makki.

### N.B

Keumgang Makki komt in het Koreaans ook voor als Sang Palmok Makki (Keumgang Sonnal Makki met meshand is Sang Sudo Makki).

**Gawi Makki** = Schaar-blok

De mogelijkheden zijn:

Bandae Gawi Makki = Gelijktijdig links en rechts An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki waarbij An Palmok Momtong Bakat Makki wordt uitgevoerd aan de zijde van het voorste been

Baro Gawi Makki = Gelijktijdig links en rechts An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki waarbij An Palmok Momtong Bakat Makki wordt uitgevoerd aan de zijde van het achterste been

**Hechyo Makki** = Wig-blok

De mogelijkheden zijn:

Bakat Palmok Momtong Hechyo Makki = Gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtong Bakat Makki

An Palmok Momtong Hechyo Makki = Gelijktijdig links en rechts An Palmok Momtong Bakat Makki

Bakat Palmok Arae Hechyo Makki = Gelijktijdig links en rechts Arae Yeop Makki

Sonnal Momtong Hechyo Makki = Gelijktijdig links en rechts Sonnal Momtong Bakat Makki

Sonnal-Deung Momtong Hechyo Makki = Gelijktijdig links en rechts Sonnal-Deung Momtong Bakat Makki

Sonnal Arae Hechyo Makki = Gelijktijdig links en rechts Sonnal Arae Yeop Makki

## 19. MAKKI (= VERDEDIGING, vervolg)

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Eotgereo Makki</b>                         | = | Kruis-blok   |
| De mogelijkheden zijn:<br>Arae Eotgereo Makki | = | Verdediging van het onderlichaam met de vuisten waarbij de onderarmen zijn gekruist; het raakvlak zijn de beide polsen |
| Eolgool Eotgereo Makki                        | = | Verdediging van het hoofd met de vuisten waarbij de onderarmen zijn gekruist   |
| Sonnal Arae Eotgereo Makki                    | = | Verdediging van het onderlichaam met de meshanden waarbij de onderarmen zijn gekruist                                  |
| Sonnal Eolgool Eotgereo Makki                 | = | Verdediging van het hoofd met de meshanden waarbij de onderarmen zijn gekruist   |

### N.B

- Eolgool Eotgereo Makki komt in het Koreaans ook voor als Kyocha Joomeok Chukyo Makki.
- Arae Eotgereo Makki komt in het Koreaans ook voor als Kyocha Joomeok Naeryo Makki.
- Sonnal Eolgool Eotgereo Makki komt in het Koreaans ook voor als Sang Sudo Makki.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Hwangso Makki</b>                    | = | Stierhoren-blok  |
| De mogelijkheid is:<br>Hwangso Makki    | = | Gelijktijdig links en rechts Son-Deung Eolgool Yeop Bakat Makki  |
| <b>Santeul of San Makki</b>             | = | Berg-blok  |
| De mogelijkheden zijn:<br>Santeul Makki | = | - Gelijktijdig links en rechts An Palmok Eolgool Yeop Bakat Makki en Bakat Palmok Eolgool Yeop An Makki; of<br>- Gelijktijdig links en rechts An Palmok Eolgool Yeop Bakat Makki |
| Oesanteul Makki                         | = | Gelijktijdig links en rechts Arae Yeop Makki en An Palmok Eolgool Yeop Bakat Makki   |
| Sonnal Santeul Makki                    | = | - Gelijktijdig links en rechts Sonnal-Deung Eolgool Yeop Bakat Makki en Sonnal Eolgool Yeop An Makki; of<br>- Gelijktijdig links en rechts Sonnal-Deung Eolgool Yeop Bakat Makki |
| Sonnal Oesanteul Makki                  | = | Gelijktijdig links en rechts Sonnal Arae Yeop Makki en Sonnal-Deung Eolgool Yeop Bakat Makki   |

### N.B

Oesanteul Makki komt in het Koreaans ook voor als gelijktijdig uitvoeren van Yikwon Taerigi (slag) en Hadan Palmok Makki (blok).

**19. MAKKI (= VERDEDIGING, vervolg)**

---

**KENNISVRAGEN MAKKI**

1. Wat is een Makki?
  - A Aanval
  - B Stoot
  - C Verdediging
  - D Steek
  
2. Wat betekent Bakat in Bakat Makki?
  - A Een blok naar binnen gericht
  - B Een blok naar buiten gericht
  - C Een blok zijwaarts gericht
  - D Een blok neerwaarts gericht
  
3. Wat is een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd?
  - A Makki
  - B Milgi
  - C Jireugi
  - D Chireugi
  
4. Wat betekent Tong Milgi?
  - A Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen waarbij de aanvaller op borsthoogte wordt weggeduwd
  - B Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen waarbij de aanvaller op schouderhoogte wordt weggeduwd
  - C Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen door een kniestoot
  - D Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen door een kopstoot
  
5. Wat betekent Geodeuro An Palmok Momtong Bakat Makki?
  - A Zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met één meshand
  - B Binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met de buitenkant onderarm
  - C Drukafweer naar beneden met de handpalm
  - D Ondersteunende (met vuist) buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met binnenkant onderarm
  
6. Wat is een Keumgang Makki?
  - A Diamant-blok
  - B Wig-blok
  - C Kruis-blok
  - D Stierhoren-blok
  
7. Een verdediging van het onderlichaam met de vuisten waarbij de onderarmen is een?
  - A Eotgero Makki
  - B Keumgang Makki
  - C Gawi Makki
  - D Santeul Makki
  
8. Wat is een andere benaming voor Eotgero Makki?
  - A Yeop Makki

- B Bakat Makki
- C Koa Makki
- D Eolgool Makki

**19. MAKKI (= VERDEDIGING, vervolg)**

**KENNISVRAGEN MAKKI (vervolg)**

9. In welke stand wordt in onderstaand plaatje welke verdediging uitgevoerd?



- A Oen Ap Seogi-Oen Arae Makki
- B Oen Ap Koobi Seogi-Oen Arae Makki
- C Oen Ap Seogi-Oreun Arae Makki
- D Oen Ap Koobi Seogi-Oreun Arae Makki

10. In welke stand wordt in onderstaand plaatje welke verdediging uitgevoerd?



- A Joochoom Seogi-Bakat Palmok Momtong Bakat Makki
- B Oreun Dwit Koobi-Keumgang Momtong Makki
- C Oreun Dwit Koobi-Keumgang Area Makki
- D Oen Ap Koobi Seogi-Oreun Eolgool Makki

11. Wat staat voor de benaming Batangson Nooleo Makki?

- A Dubbele verdediging
- B Drukafweer naar beneden met de handpalm
- C Enkelhandige verdediging
- D Buitenwaartse verdediging

12. Welke bewering is juist?

- I Eotgereo is een kruis-blok
- II Santeul makki is een diamant-blok

- A I en II zijn beide juist
- B I is juist, II is onjuist
- C I en II zijn beide onjuist
- D I is onjuist, II is juist

**19. MAKKI (= VERDEDIGING, vervolg)**

**KENNISVRAGEN MAKKI (vervolg)**

13. Wat betekent Oen Dwit Koobi-Sonnal Momtong Makki?
- A Rechts achterwaarts leunende stand met verdediging van het middenlichaam met meshand
  - B Rechtse voorwaartse stand met verdediging van het onderlichaam met elleboog
  - C Links achterwaarts leunende stand met verdediging van het middenlichaam met meshand
  - D Links achterwaarts leunende stand met verdediging van het middenlichaam met elleboog

**ANTWOORDEN KENNISVRAGEN MAKKI**

- 1. C.
  - 2. B.
  - 3. B.
  - 4. A.
  - 5. D.
  - 6. A.
  - 7. A.
  - 8. C.
  - 9. A.
  - 10. B.
  - 11. B.
  - 12. B.
  - 13. C.
-

## 20. CHAGI (= TRAPTECHNIEKEN)

Onder Chagi worden alle technieken verstaan waarbij wordt aangevallen met de voet. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met Apchook, Dwichook, Dwikumchi, Balnal, Baldeung en Balbadak.

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| <b>Ap Chagi</b>                | = | Voorwaartse trap  |
| De mogelijkheden zijn:         |   |   |
| Apchook Ap Chagi               | = | Voorwaartse trap met de bal van de voet   |
| Dwichook Ap Chagi              | = | Voorwaartse trap met de onderkant van de hiel   |
| Baldeung Ap Chagi              | = | Voorwaartse trap met de wreef   |
| <b>Dollyeo Chagi</b>           | = | Cirkel-trap   |
| De mogelijkheden zijn:         |   |   |
| Apchook Dollyeo Chagi          | = | Cirkel-trap met de bal van de voet  |
| Baldeung Dollyeo Chagi         | = | Cirkel-trap trap met de wreef   |
| <b>Bandal Chagi</b>            | = | Halve maantrap. Deze trap is een mengeling van Ap Chagi en Dollyeo Chagi (“45 graden Dollyeo”)  |
| <b>Yeop Chagi</b>              | = | Zijwaartse trap   |
| De mogelijkheden zijn:         |   |   |
| Balnal Yeop Chagi              | = | Zijwaartse trap met de mesvoet  |
| Balbadak Yeop Chagi            | = | Zijwaartse trap trap met de voetzool  |
| <b>Naeryo Chagi</b>            | = | Neerwaartse trap  |
| De mogelijkheden zijn:         |   |   |
| Dwikumchi An Naeryo Chagi      | = | Neerwaartse trap met de achterkant van de hiel van buiten naar binnen   |
| Dwikumchi Bakat Naeryo Chagi   | = | Neerwaartse trap met de achterkant van de hiel van binnen naar buiten   |
| Balbadak An Naeryo Chagi       | = | Neerwaartse trap met de voetzool van buiten naar binnen   |
| Balbadak Bakat Naeryo Chagi    | = | Neerwaartse trap met de voetzool van binnen naar buiten   |
| <b>Jjikeo Chagi</b>            | = | Hak-trap (andere benaming voor Naeryo Chagi)  |
| <b>Dwit Chagi</b>              | = | Achterwaartse trap  |
| De mogelijkheden zijn:         |   |   |
| Dwichook Dwit Chagi            | = | Achterwaartse trap met de onderkant van de hiel   |
| Balnal Dwit Chagi              | = | Achterwaartse trap met de mesvoet   |
| <b>Bandae Dollyeo Chagi</b>    | = | Tegengestelde cirkel-trap. Deze trap is enigszins het spiegelbeeld van Dollyeo Chagi, namelijk in plaats van buiten naar binnen nu van binnen naar buiten |
| De mogelijkheden zijn:         |   |   |
| Dwikumchi Bandae Dollyeo Chagi | = | Tegengestelde cirkel-trap met de achterkant van de hiel   |
| Balbadak Bandae Dollyeo Chagi  | = | Tegengestelde cirkel-trap trap met de voetzool  |
| <b>Hooryeo Chagi</b>           | = | Zweep-trap (ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi)  |

**Kolchyeo Chagi** = Buitenwaartse haak-trap; de verdediging wordt uitgevoerd met Balnal of Baldeung waarbij het been gestrekt blijft

## 20. CHAGI (= TRAPTECHNIEKEN, vervolg)

**Nooleo Chagi** = Druk-trap naar het onderbeen

De mogelijkheden zijn:

Balnal Bakat Nooleo Chagi = Buitenwaartse druk-trap naar het onderbeen met de mesvoet

Balbadak An Nooleo Chagi = Binnenwaartse druk-trap naar het onderbeen met de voetzool

**Mileo Chagi** = Druk-trap naar het middenlichaam

De mogelijkheden zijn:

Balnal Bakat Mileo Chagi = Buitenwaartse druk-trap naar het middenlichaam met de mesvoet

Balbadak An Mileo Chagi = Binnenwaartse druk-trap naar het middenlichaam met de voetzool

**Biteuro Chagi** = Draai-trap. Deze trap is het spiegelbeeld van Bandal Chagi, namelijk 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

**Pyojeok Chagi** = Doel-trap

De mogelijkheid is:

Balbadak Pyojeok Chagi = Doel-trap met de voetzool

**Momdollyeo Chagi** = Alle trappen waarbij een draaiing wordt gemaakt van het lichaam via de rugzijde.

### Voorbeelden

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

Momdollyeo Banae Dollyeo Chagi = Tegengestelde cirkeltrap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Dwit Chagi = Achterwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Dollyeo Chagi = Cirkel-trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Naeryo Chagi = Neerwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Ap Chagi = Voorwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Nooleo Chagi = Druk-trap naar het onderbeen met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Mileo Chagi = Druk-trap naar het middenlichaam met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Pyojeok Chagi = Doel-trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

De Japanse benaming voor chagi is **Geri**.

Ap Chagi = Mae Geri

Yeop Chagi = Sokuto Geri

Dwit Chagi = Ushiro Geri

Dollyeo Chagi = Maewashi Geri

Banae Dollyeo Chagi = Ushiro Maewashi Geri





## 20. CHAGI (= TRAPTECHNIEKEN, vervolg)

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| <b>Twieo Chagi</b>              | = | Alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd.  |
| <u>Voorbeelden</u>              |   |  |
| Twieo Ap Chagi                  | = | Gesprongen voorwaartse trap  |
| Twieo Dollyeo Chagi             | = | Gesprongen cirkel trap   |
| Twieo Momdollyeo Yeop Chagi     | = | Gesprongen zijwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde  |
| Twieo Yeop Chagi                | = | Gesprongen zijwaartse trap   |
| Twieo Dwit Chagi                | = | Gesprongen achterwaartse trap  |
| <br>                            |   |  |
| <b>Twieo Doobal Chagi</b>       | = | Gelijktijdig met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken dezelfde trap uitvoeren                 |
| <br>                            |   |  |
| <u>Voorbeelden</u>              |   |  |
| Twieo Doobal Ap Chagi           | = | Gelijktijdig met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken Ap Chagi uitvoeren                      |
| Twieo Doobal Dollyeo Chagi      | = | Gelijktijdig met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken Dollyeo Chagi uitvoeren                 |
| <br>                            |   |  |
| <b>Doobaldangsang</b>           | = | Achter elkaar met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken twee (verschillende) trappen uitvoeren |
| <br>                            |   |  |
| <u>Voorbeelden</u>              |   |  |
| Doobaldangsang Ap Chagi         | = | Achter elkaar met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken Ap Chagi uitvoeren                     |
| Doobaldangsang Ap/Dollyeo Chagi | = | Achter elkaar in één sprong zonder tussentijds de grond te raken links Ap Chagi en rechts Dollyeo Chagi uitvoeren        |

20. CHAGI (= TRAPTECHNIEKEN, vervolg)

---

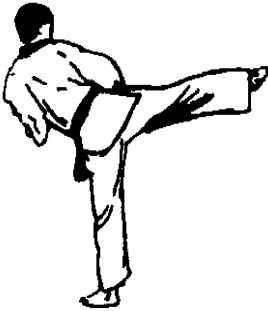
**KENNISVRAGEN CHAGI**

1. Welke techniek wordt in onderstaand plaatje uitgevoerd?



- A Yeop Chagi
- B Dwit Chagi
- C Ap Chagi
- D Nooleo Chagi

2. Welke techniek wordt in onderstaand plaatje uitgevoerd?



- A Yeop Chagi
- B Dwit Chagi
- C Ap Chagi
- D Nooleo Chagi

3. Wat is een andere benaming voor Naeryo Chagi?

- A Yeop Chagi
- B Dwit Chagi
- C Ap Chagi
- D Jjikeo Chagi

4. Wat betekent Twieo in Twieo Chagi?

- A Zijwaarts
- B Gesprongen
- C Achterwaarts
- D Neerwaarts

**20. CHAGI (= TRAPTECHNIEKEN, vervolg)**

---

**KENNISVRAGEN CHAGI (vervolg)**

5. Een achterwaartse trap is een?
- A Yeop Chagi
  - B Dwit Chagi
  - C Ap Chagi
  - D Naeryo Chagi
6. Wat betekent Doobaldangsang?
- A Achter elkaar met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken Ap Chagi uitvoeren
  - B Achter elkaar met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken Dollyeo Chagi uitvoeren
  - C Achter elkaar met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken links Ap Chagi en rechts Dollyeo Chagi uitvoeren
  - D Achter elkaar met beide voeten in één sprong zonder tussentijds de grond te raken twee (verschillende) trappen uitvoeren
7. Een voorwaartse trap met de onderkant van de hiel is een?
- A Baldeung Yeop Chagi
  - B Balnal Dwit Chagi
  - C Dwitchook Ap Chagi
  - D Balbadak Naeryo Chagi

**ANTWOORDEN KENNISVRAGEN CHAGI**

1. C.  
2. A.  
3. D.  
4. B.  
5. B.  
6. D.  
7. C.
-

## 21. VOETVERDEDIGINGEN

Onder voetverdedigingen worden de technieken verstaan waarbij wordt verdedigd met voet- en of beentechnieken.

De mogelijkheden zijn:

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| 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                        |
| Cha Mumchugi   | = | Alle trappen die tot doel hebben een aanval te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen |

### Voorbeelden Cha Mumchugi

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| Apcha Mumchugi   | = | Trap met Ap Chagi die tot doel heeft een aanval te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen     |
| Yeopcha Mumchugi | = | Trap met Yeop Chagi die tot doel heeft een aanval te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen   |
| Nooleo Mumchugi  | = | Trap met Nooleo Chagi die tot doel heeft een aanval te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen |

-----

-

### **KENNISVRAAG VOETVERDEDIGINGEN**

1. Wat betekent Apcha Olligi?
- A Voorwaartse zwaai met gestrekt been
  - B Zijwaartse zwaai met gestrekt been
  - C Alle trappen die tot doel hebben een aanval te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen
  - D Alle trappen die tot doel hebben een aanval te stoppen waarbij de tegenstander meteen wordt uitgeschakeld

### **ANTWOORD KENNISVRAAG VOETVERDEDIGINGEN**

1. A.
-

## 22. DE BETEKENISSEN VAN DE POOMSE'S

Er zijn acht poomse palgwe and acht poomse taegeuk. Beide hebben dezelfde betekenissen.

|                  |   |
|------------------|---|
| Poomse Il Jang   | is gebaseerd op de <i>hemel</i> , het scheppende en komt overeen met de vader                                     |
| Poomse I Jang    | is gebaseerd op de <i>zee</i> die de vrolijkheid en blijmoedigheid weergeeft en komt overeen met de derde dochter |
| Poomse Sam Jang  | is gebaseerd op het zich hechtende oftewel het <i>vuur</i> en komt overeen met de tweede dochter                  |
| Poomse Sa Jang   | is gebaseerd op het opwindende, het bewegende, de <i>donder</i> en komt overeen met de eerste zoon                |
| Poomse O Jang    | is gebaseerd op het zachtmoedige, de <i>wind</i> en komt overeen met de eerste dochter                            |
| Poomse Yuk Jang  | is gebaseerd op het onpeilbare, gevaarlijke <i>water</i> en komt overeen met de tweede zoon                       |
| Poomse Chil Jang | is gebaseerd op het stilhouden, de rustende <i>berg</i> en komt overeen met de derde zoon                         |
| Poomse Pal Jang  | is gebaseerd op het ontvangende, de toegewijde <i>aarde</i> en komt overeen met de moeder                         |

De poomse's negen tot en met zeventien kennen geen rangtelwoord, maar hebben een eigenstandige benaming gekregen.

|                  |   |
|------------------|---|
| Poomse Koryo     | is genoemd naar de Koryo-dynastie   |
| Poomse Keumgang  | is genoemd naar de Diamantberg  |
| Poomse Taebaek   | is genoemd naar de grootste berg van Korea (Baekdo) waar Korea zou zijn gesticht  |
| Poomse Pyongwon  | betekent de vruchtbare vlakte die de mens van voedsel voorziet                    |
| Poomse Sipjin    | betekent het decimale systeem dat de oneindige ontwikkeling en groei symboliseert |
| Poomse Jitae     | betekent aarde dat het symbool is voor het begin en het einde van het leven       |
| Poomse Cheonkwon | betekent hemel dat het symbool is voor de schepper en heerser van het universum   |
| Poomse Hansoo    | betekent water dat het symbool is voor de oorsprong van al het leven              |
| Poomse Ilyo      | betekent eenheid van geest en lichaam   |

-

### KENNISVRAGEN POOMSE

- Welke volgorde van de poomsees is juist?
  - A Yuk-Chil-Pal-Ku-Sip-Koryo
  - B O-Yuk-Chil-Pal-Koryo
  - C I-Il-San-Sa-O-Yuk
  - D Il-I-Sa-San-O-Yuk
- Welke poomse is poomse Taegeuk O Yang?
- De eerste en derde poomsé beginnen met?
  - A Arae Makki
  - B Dwit Chagi
  - C Momtong Jireugi
  - D De eerste poomsé met Eolgool Makki en de derde poomsé met Momtong Makki
- Oen Arae Makki - Oen Sonmok Paegi - Oen Me Joomeok Naeryo Chigi is het begin van?
  - A Poomsé Taegeuk Pal Jang
  - B Poomsé Taegeuk Sa Jang
  - C Poomsé Taegeuk Il Jang

□ D Poomse Tageuk O Jang

**22. DE BETEKENISSEN VAN DE POOMSE'S (vervolg)**

**ANTWOORDEN KENNISVRAGEN POOMSE**

1. B
  2. 5.
  3. A.
  4. D.
-

## 23. AANVULLENDE JAPANSE BENAMINGEN

### Handelingen

|              |   |                                 |
|--------------|---|---------------------------------|
| Barai        | = | Vegen                           |
| Daoshi       | = | Neerdrukken                     |
| Dori         | = | Pakken                          |
| Gaeshi       | = | Overnemen                       |
| Gake         | = | Haken                           |
| Garami       | = | Vlechten                        |
| Gari         | = | Maaïen                          |
| Gatame       | = | Controleren, vasthouden         |
| Gaeiko       | = | Trainen                         |
| Hiki         | = | Trekken                         |
| Hishigi      | = | Buigen, overstrekken            |
| Jime         | = | Verwurgem, omstrengelen         |
| Kadaki       | = | Versplinteren                   |
| Kumi         | = | Vastpakken                      |
| Makki        | = | Inrollen                        |
| Mawashi      | = | Draaïen                         |
| Mukae, Irimi | = | Inkomen                         |
| Nage         | = | Werpen                          |
| Okuri        | = | Glijden                         |
| Osae         | = | Vasthouden                      |
| Otoshi       | = | Omverwerpen                     |
| Renraku      | = | Vervolgen (met technieken)      |
| Renshu       | = | Oefenen                         |
| Sabaki       | = | Afwenden, draaïen, uitwijken    |
| Sasae        | = | Stutten, tegenhouden, blokkeren |
| Sutemi       | = | Opofferen                       |
| Tai Sabaki   | = | Verplaatsen                     |
| Tenkan       | = | Wegdraaïen                      |
| Tsuri        | = | Tillen                          |

### Werpstechnieken

|             |   |                         |
|-------------|---|-------------------------|
| Sutemi-waza | = | Opofferingsworpen       |
| Te-waza     | = | Schouder- en armpworpen |
| Goshi-waza  | = | Heupworpen              |
| Ashi-waza   | = | Beenworpen              |

De Koreaanse verzamelnaam voor werpen is **Donjigi**.

### Controlestechnieken

|               |   |                               |
|---------------|---|-------------------------------|
| Osae-waza     | = | Houdgrepen                    |
| Shime-waza    | = | Omstrengelingen, verwurgingen |
| Kansetsu-waza | = | Armklemmen                    |

### 23. AANVULLENDE JAPANSE BENAMINGEN (vervolg)

#### Aanvallen

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| Junte                | = | Recht pakken (rechterhand pakt linkerpols)     |
| Dosuku               | = | Gekruist pakken (rechterhand pakt rechterpols) |
| Ryote Dori           | = | Met twee handen de beide polsen pakken         |
| Ryote Ippo Dori      | = | Met twee handen één pols pakken                |
| Katate Sode Dori     | = | Met één hand de mouw pakken                    |
| Ryo Sode Dori        | = | Twee mouwen pakken                             |
| Kata Dori            | = | Schouder pakken                                |
| Ryo Kata Dori        | = | Twee schouders pakken                          |
| Mune Dori            | = | Revers pakken                                  |
| Ushiro Eri Dori      | = | Van achteren in de kraag pakken                |
| Ushiro Ryo Kata Dori | = | Van achteren twee schouders pakken             |
| Ushiro Ryote Dori    | = | Van achteren twee handen pakken                |
| Ushiro Uwate         | = | Van achteren om armen pakken                   |
| Ushiro Shitate       | = | Van achteren om middel pakken                  |
| Hadaki               | = | Naakt controleren (zonder gebruik van dobok)   |

#### Valbreken

|              |   |                     |
|--------------|---|---------------------|
| Mae-Ukemi    | = | Voorwaartse brugval |
| Ushiro-Ukemi | = | Achterwaartse val   |
| Yoko-Ukemi   | = | Zijwaartse val      |
| Zenpo-Ukemi  | = | Voorwaartse rol     |

De Koreaanse verzamelnaam voor valbreken is **Nak Bup**.

#### Vormen van overname

|            |   |                                    |
|------------|---|------------------------------------|
| Go No Sen  | = | Moment na de inzet van de aanval   |
| Tai No Sen | = | Moment van de inzet van de aanval  |
| Sen No Sen | = | Moment voor de inzet van de aanval |