

KORT KOREAANS

(Koreaans voor Dummies)



De inhoud van dit boekje komt uit het boekje
"Kort Koreaans 2002" van de Taekwondo Bond Nederland

"Kort Koreaans 2002" is herschreven door:
M.J.Kohnen, Nationaal graden coördinator
Taekwondo Bond Nederland

Dit exemplaar is bewerkt door Horangi Taekwondo Mijdrecht en alleen geschikt voor gebruik
binnen deze taekwondoschool.



Inhoudsopgave:

1. ALGEMEEN	3
2. LICHAAMSDLEN	4
3. RICHTINGEN	5
4. TELWOORDEN	6
5. SEOGI = STANDEN	7
6. DE TECHNIEKEN	8
7. JIREUGI = STOOTTECHNIEKEN	8
8. CHIREUGI = STEEKTECHNIEK	9
9. CHIGI = SLAGTECHNIEKEN	10
10. MAKKI = VERDEDIGINGEN	11
11. CHAGI = TRAPTECHNIEKEN	14
12. VOETVERDEDIGINGEN	17
13. BEVRIJDINGEN	18
14. DIVERSEN	18



1. ALGEMEEN

Taekwondo	De "manier" van de voet en de vuist. Tae = voet, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	Taekwondo-pak
Dojang	Trainingsruimte, clubgebouw 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 staan (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 (½ minpunt)
Gam-jeon Hana	Officiële bestraffing (1 minpunt)
Jui Hana	Officieuze waarschuwing (geen minpunt)
He-jeon	Gevechtsronde (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 N.B. Chokki Taeryon wordt ook wel vaak (en foutief) aangeduid met Ban-Chayu Taeryon (Panyaju)
Ban-Chayu Taeryon	Semi vrij sparren (Panyaju)
Chayu Taeryon	Vrij sparren
Gye Pa	Breekttest
Hosinsul	Zelfverdediging (-stechnieken)
Boo Sang	Blessure
Ye ui	Beleefdheid



Yom chi	Integriteit
JahJeh	Zelfbeheersing
Sabeom Nim	Instructeur / Trainer
Kam sa hamnida	Dank u wel
CheonMaNeYo	Graag gedaan

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 (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	
1	Hana	1	Il
2	Tul	2	I
3	Set	3	Sam
4	Net	4	Sa
5	Tasot	5	O
6	Yosot	6	Yuk
7	Ilgop	7	Chil
8	Yodol	8	Pal
9	Ahop	9	Ku
10	Yeol	10	Sip
11	Yeol Hanna	11	Sip il
12	Yeol Tul	12	Sip i
13	Yeol Set	13	Sip Sam
14	Yeol Net	14	Sip Sa
15	Yeol Tasot	15	Sip O
16	Yeol Yosot	16	Sip Yuk
17	Yeol Ilgop	17	Sip Chil
18	Yeol Yodol	18	Sip Pal
19	Yeol Ahop	19	Sip Ku
20	SeuMool	20	Ee sip
21	SeuMool hanna	21	Ee sip il
22	SeuMool tul	22	Ee sip i
30	SoReun	30	Sam sip
40	MaHeun	40	Sah sip
50	Sheen	50	Oh sip
60	YeSoon	60	Yook sip
70	IlHeun	70	Chil sip
80	Yudoon	80	Pal sip
90	AHeun	90	Koo sip
100	Bak	100	Il Bak

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)
Ap Seogi	Loopstand
Moa Seogi	Gesloten stand
Naranhi Seogi	Parallelstand
Joochoom Seogi	Paardrijderstand
Ap-Joochoom Seogie	Paardrijderstand waarbij beide voeten 45 graden naar links of rechts zijn gedraaid
Kaktari Seogi	Kraanvogelstand
Koa Seogi	Kruisstand
Beom Seogi	Katstand
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
Mikeurembal	Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten
Modeumbal	Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar (Moa Seogi) worden geplaatst

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.

Bijvoorbeeld: .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 meer 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.

Bijvoorbeeld: 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.

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 Gawisonkeut.

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 speerhand
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

1 Me-Joomeok Naeryo Chigi Neerwaartse 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 voorwaartse 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.

Een apart hoofdstuk vormen de slagen die uitgedeeld worden met de elleboog. Hierin zijn namelijk. 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!

10. 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 onderlichaam 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 middenlichaam met buitenkant onderarm
8 Bakat Palmok Momtong Yeop An Makki	Zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met buitenkant onderarm
6 Bakat Palmok Eogool Makki	Opwaartse verdediging v.h. hoofd met buitenkant onderarm (evenals Arae Makki)
6 Sonnal Arae Yeop Bakat Makki	Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met meshand
6 Geodeuro Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki	Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met buitenkant onderarm
6 Geodeuro An Palmok Momtong Yeop Bakat Makki	Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met binnenkant onderarm
6 An Palmok Momtong Yeop Bakat Makki	Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met binnenkant onderarm
4 Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki	Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met buitenkant onderarm
4 An Palmok Momtong Bakat Makki	Buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met binnen kant 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, bijvoorbeeld:

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:

Keumgang Makki = "diamant" -blok,

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

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

2 Bakat Palmok Momtong Gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtong Bakat Makki

Hechyo Makki Idem., maar met An Palmok Momtong Bakat Makki

2 An Palmok Momtong Hechyo 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

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

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.

1 Tong Milgi

Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen

11. 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
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, namelijk. 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 aanvallen 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 Bandae 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.

Bijvoorbeeld:

Links - Twieo Ap Chagi
Rechts - Twieo Dollyeo Chagi



12. 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 het 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 onder andere:	
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



13. BEVRIJDINGEN

Onder Paegi wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander (en als 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 |

14. DIVERSEN

- | | |
|--------------------|--|
| 1 Ageun-Son | Wurggreep met "tijgerhand" 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 (eventueel 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 Moa Seogi |