

1. Algemeen

Founder van Taekwon-Do	Generaal Choi Hong Hi
Datum	11 april 1955
Tae	Betekent, springend of vliegend - Taekwon-Do schoppen of breken met de voet
Kwon	Duidt de vuist aan- voorname- lijk om te stoten of vernietigen met de hand of vuist
Do	Betekent kunst of weg, de ware weg geplaveid en aangelegd door heiligen en wijzen uit het verleden
Trainingsruimte	Dojang
Taekwon-Do trainingspak	Dobok
Band	Ti
Graad tot zwarte band	Geup
Graad vanaf zwarte band	Graad vanaf zwarte band
3-Staps sparring	Sambo Matsogi
2-Staps sparring	Ibo Matsogi
1-Staps sparring	Ilbo Matsogi
Semi-vrij sparring	Ban Jayu Matsogi
Vrij sparring	Jayu Matsogi
Zelfverdediging	Hosinsul
Breken	Kye-Pa
Links	Wen
Rechts	Orun
Assistent leraar (t/m 3^{de} dan)	Boo-Sabum
Leraar (4^e t/m 6^{de} dan)	Sabum
Meester (7^{de} en 8^{ste} dan)	Sahyun
Grootmeester (9^{de} dan)	Saseong
Leerling/student	Jeja
Twimyo	Gesprongen/ vliegend
Gelijkgesteld	Baro
Tegengesteld	Bandae
Dubbel	Doo
Dubbel en gelijk	Sang
Enkel	Wae
Hoofd	Mori
Hoog	Nopunde
Midden	Kaunde
Laag	Najunde
Inwaarts	Anuro
Uitwaarts	Bakuro
Zijwaarts	Yop
Voorwaarts	Ap
Neerwaarts	Naeryo
Opwaarts	Ollyo
Stijgend	Chookyoo
Achterwaarts	Dwit (Dwi)

Groetprocedure

Charyot	Attentiehouding
Sabum nim ke	Gezicht naar de leraar
Kyong Ye	Buig
Taekwon	Gegroet

Taekwondo eed

De Taekwondo eed luidt als volgt:

- 1) Ik zal de leerstellingen (tenets) van Taekwondo in acht nemen
- 2) Ik zal respect tonen voor de instructeurs en ouderen
- 3) Ik zal Taekwondo nooit misbruiken
- 4) Ik zal een kampioen zijn in vrijheid en gerechtigheid
- 5) Ik zal bouwen aan een vreedzame wereld

Grondleerstellingen (tenets)

Ye Ui	Hoffelijkheid of bescheidenheid
Yom Chi	Onkreukbaarheid of eerlijkheid
In Nae	Volharding
Guk Gi	Zelfbeheersing
Baekjul Boolgool	Onoverwinnelijke geest of levensmoed

Tellen

Eén	Hana
Twee	Dul
Drie	Set
Vier	Net
Vijf	Tasot
Zes	Yosot
Zeven	Ilgop
Acht	Yudol
Negen	Ahob
Tien	Yul

2. Commando's



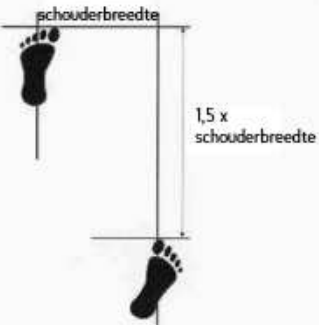

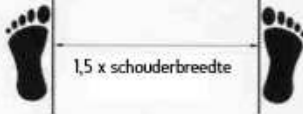

Attentie	Charyot
Buigen	Kyong Ye
Draaien	Tiro tora
Op de plaats rust	Choa
Stop	Heycho
Terug naar gereedstand	Baro
In je eigen tijd	Kooryong Opchi
Op tel	Kooryong Ye Macho So

3. Banden

BANDEN	Geup	Kleur	Betekenis
	10 ^e geup	WIT	Onschuldig De beginnende leerling heeft geen (voor) kennis van Taekwondo
	9 ^e geup	GELE SLIP	
	8 ^e geup	GEEL	Aarde - Waarin een plant zich ontspruit en wortelt, zoals de leerling de basis van het Taekwondo bij zich vastlegt.
	7 ^e geup	GROENE SLIP	
	6 ^e geup	GROEN	Kleur van de plant - Hij groeit en ontwikkelt zich net als de leerling die zich in de Taekwondo ontwikkelt.
	5 ^e geup	BLAUW SLIP	
	4 ^e geup	BLAUW	Hemel - Waarnaar de plant zich reikt en klimt, op dezelfde wijze als de leerling die vooruitgang boekt in het Taekwondo.
	3 ^e geup	RODE SLIP	
	2 ^e geup	ROOD	Gevaar - Waarschuwing voor de tegenstander om weg te blijven en voor de leerling om zijn controle te blijven oefenen.
	1 ^e geup	ZWARTE SLIP	
	1 ^e dan,	ZWART	Het tegenovergestelde van wit - En betekent daarom rijpheid en vaardigheid in het Taekwondo. Het geeft aan de drager het gevoel tegen duisternis en angst ondoordringbaar te zijn.

4. Standen - Sogi

Gesloten stand	Moa sogi
Parallelstand	Narani sogi
Loopstand	Gunnun sogi
L-stand	Niunja sogi
Verlengde L-stand	Gojung sogi
Zitstand	Annun sogi
X-stand	Kyocha sogi
Buigstand	Guburyo sogi
Verticale stand	Soojik sogi
Achterste been stand	Dwitbal sogi
Verlengde loopstand	Nachuo sogi
Diagonale stand	Sasun sogi
Eén-been stand	Waebal sogi
Groetstand	Charyot sogi
Gereed stand	Junbi sogi
Parallele gereed stand	Narani junbi sogi

	
Charyot Sogi (attentiestand). Gewichtsverdeling = 50% - 50% Hoek tussen de voeten = 45 graden	Moa Sogi (gesloten stand). Gewichtsverdeling = 50% - 50% Voeten zijn gesloten
	
Gunnun Sogi (loopstand). Gewichtsverdeling = 50% - 50% Achterste voet 25 graden uitwaarts	Niunja Sogi (L-stand). Gewichtsverdeling = 70% - 30% Beide voeten 15 graden inwaarts
	
Annun Sogi (zitstand). Gewichtsverdeling = 50% - 50% Voeten parallel	Narani Sogi (parallelstand). Gewichtsverdeling = 50% - 50% Voeten parallel

5. Handen/armen – Sang Bansin

Voorkant vuist	Ap joomuk
Rugkant vuist	Dung joomuk
Knokkel vuist	Sonkarak joomuk
Meshand	Sonkal
Omgekeerde meshand	Sonkal dung
Handpalm	Sonbadak
Vingertop	Sonkut
Vlakke (Horizontale) vingertop	Opun sonkut
Recht (verticale) vingertop	Sun sonkut
Boogvormige hand	Bandal son
Onderarm	Palmok
Buitenkant onderarm	Bakat palmok
Binnenkant onderarm	An palmok
Elleboog	Palkup

6. Voeten/benen – Ha Bansin

Bal van de voet	Apkumchi
Voetzwaard	Balkal
Knie	Moorup
Achterkant hiel	Dwichook
Wreef	Baldung
Tenen	Balkut

7. Stoot technieken – Jirugi

Gehoekte Stoot	Giokja Jirugi
Stoot met knokkel vuist	Songarak Joomuk Jirugi
Dubbele verticale vuist stoot	Sang Sewo Joomuk Jirugi
Dubbele Vuist Stoot	Doo Joomuk Jirugi
Verticale stoot	Sewo jirugi
Dubbele verticale stoot	Sang Sewo jriugi
Horizontale stoot	Soopyong jirugi
Zijwaartse stoot	Yop jirugi
Neerwaartse stoot	Naeryo jirugi

8. Steek technieken – Tulgi

Voorwaartse Steek	Ap Tulgi
Elleboog steek	Palkup Tulgi
Zijwaartse Elleboog Steek	Yop Palkup (Tulgi)
Dubbele Zijwaartse Elleboog Steek	Sang Yop Palkup (Tulgi)

9. Slag technieken - Taerigi

Zijwaartse Slag	Yop Taerigi
Voorwaartse Slag	Ap Taerigi
Binnenwaartse Slag	Anuro Taerigi

10. Blokken en afweren - Makgi

Stijgend blok	Chookyo makgi
Drukblok	Noollo makgi
Haak blok	Golcho makgi
Wigvormig blok	Hechyo makgi
Duw blok	Miro makgi
Dubbel onderarm blok	Doo palmok makgi (als in Yul-Gok tul)
Dubbel onderarm blok	Sang palmok makgi (als in Dan –Gun tul)
Dubbel meshand blok	Sang sonkal makgi
Cirkelend blok	Dollimyo makgi
U-Vormig blok	Digutja makgi
W-Vormig blok	San makgi
Verdedigingsblok	Daebi Makgi
Opgaand blok	Ollyo makgi
Controlerend blok	Momchau makgi

11. Voet technieken - Chagi

Zijwaartse trap	Yop Chagi
Zijwaartse doordringende trap	Yopcha Jirugi
Zijwaartse duwende trap	Yopcha Milgi
Voorwaartse trap	Ap Chagi
Voorwaarts brekende trap	Apcha Busigi
Rondwaartse trap	Dollyo Chagi
Omgekeerde rondwaartse trap	Bandae Dollyo Chagi (gedraaide hielschop)
Neerwaartse trap	Naeryo Chagi
Omhooggaande trap	Ollyo Chagi
Achterwaartse trap	Dwit Chagi
Gesprongen trap	Twimyo Chagi

12. Tuls

Nummer	Naam	Aantal bewegingen	Betekenis
	Saju-Juruigi	14	
	Saju-Makgi	16	
1	Chon-Ji	19	Hemel en aarde
2	Dan-Gun	21	Stichter van Korea
3	Do-San	24	Patriot Ahn Chang-Ho
4	Whon-Hyo	28	Boeddhistische monnik
5	Yul-Gok	38	Filosoof Yi I
6	Joong-Gun	32	Opstandeling Ahn Joong Gun
7	Toi-Gye	37	Koreaanse geleerde
8	Hwa-Rang	29	Jongerenbeweging
9	Choong-Mu	30	Uitvinder oorlogsschip

13. Matsogi

3-Stapsparring (Sam-bo Matsogi)

Dit is de initiële basis sparring oefening voor beginnende studenten voornamelijk van 9e tot 6e kup. Het bestaat uit drie identieke aanvallen, drie identieke verdedigingen en een counter-aanval. Het voornaamste doel is om de beginnende leerling bekend te maken met de handtechnieken op lichaams-en gezichtshoogte en beentechnieken op de lagere sectie van het lichaam. Dit type stapsparring is bijzonder geschikt om goede standen aan te leren en de juiste afstand voor aanvallen in te schatten. Er zijn twee manieren van oefenen: eenrichting en twee-richtingen. Beide manieren kunnen zowel alleen als met een partner uitgevoerd worden.

Eén-richting (Han Chok): De aanval wordt uitsluitend uitgevoerd terwijl naar voren; de verdediging uitsluitend achteruit.

Twee-richtingen (Yang Chok): Zowel aanval als verdediging wordt voorwaarts en achterwaarts uitgevoerd.

De volgende principes moeten in acht worden genomen om een logische aanval en verdediging met correcte stand en houding uit te voeren:

- De oefening moet uitgevoerd worden met een partner welke even lang is.
- Als de lengte niet gelijk is moet de stand aangepast worden. M.a.w. de langere persoon voert de oefeningen in L-stand uit, terwijl de kortere een loopstand gebruikt.
- De oefeningen moeten alleen geoefend worden als het lengteverschil te groot is.
- De taekwon-do student moet zowel lage, midden als hoge aanvallen en verdedigingen evenveel aandacht schenken en eigen maken. Typische procedure van Drie-Stap Sparring (met een partner van dezelfde lengte):

X en Y nemen een attentie stand aan richting elkaar, en groeten vervolgens.

X en Y staan op een volledige stand (welke gebruikt gaat worden) afstand van elkaar. De voet van de aanvaller doet te overlappen met de eerste helft van de voet van de verdediger.

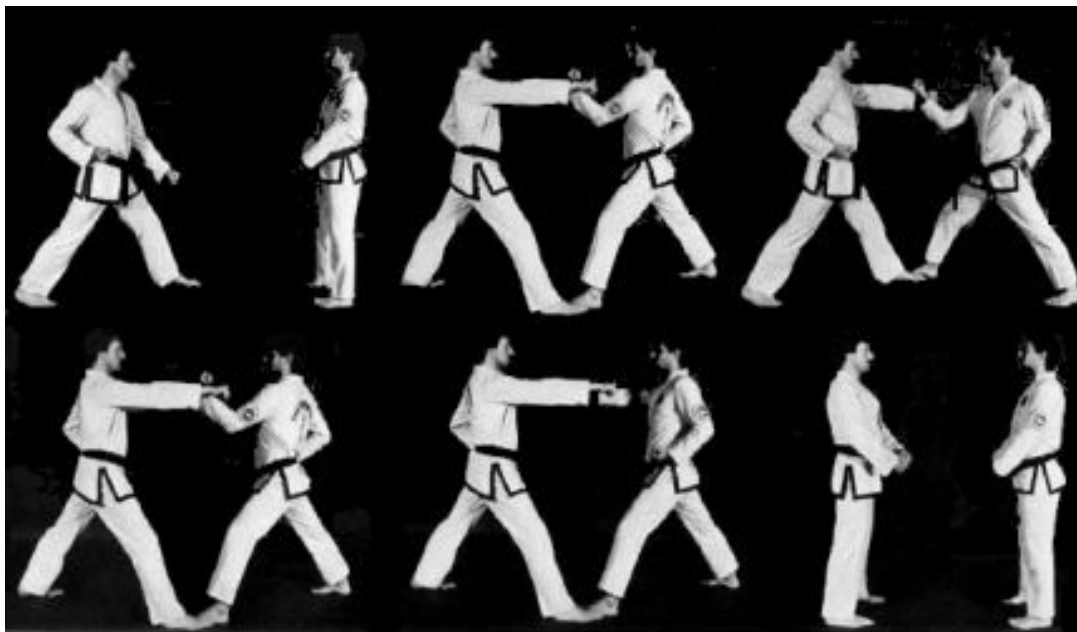
De voet van de aanvaller wordt teruggebracht naar een attentie stand, nadat uitgemeten is welke afstand moet worden gebruikt.

Op het commando “drie-stap sparring gereed” (sambo matsogi junbi):

– X: beweeg de rechtersoet achteruit, zodat een linker loopstand word gevorm, terwijl met de linkerarm een lage voorarmblokkering wordt gemaakt.

– Y: beweeg de linkervoet opzij zodat een parallel stand wordt gevormd.

– Zowel X en Y geven een gereed signaal.



2-Stapsparring (I-bo Matsogi)

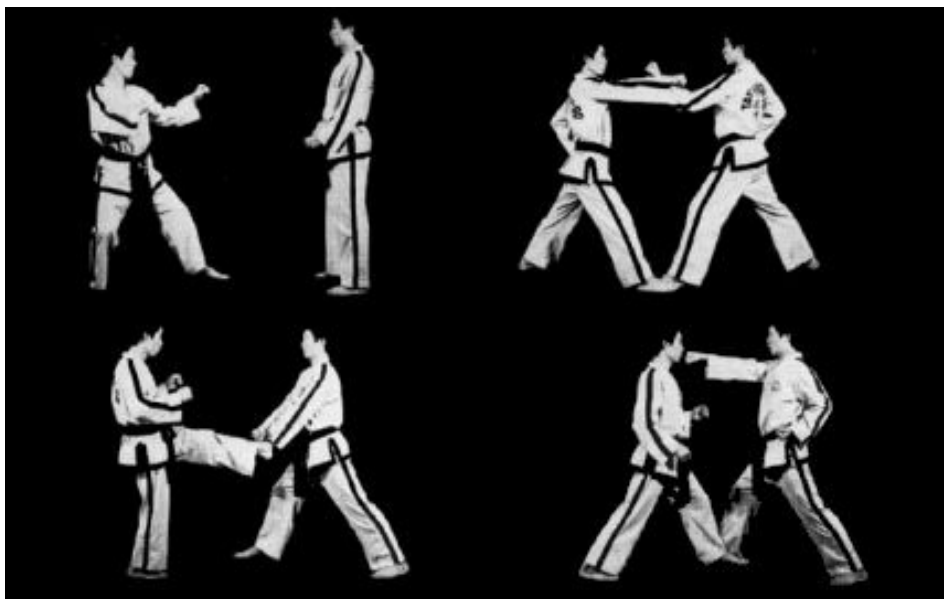
Het voornaamste doel van dit type sparring is om een mix van hand en voettechnieken aan te leren. De aanvaller moet daarom afwisselend de hand en voet gebruiken. Het is echter volledig vrij voor de aanvaller om te kiezen waarmee gestart wordt (hand, dan wel voet).

Typische procedure van Twee-Step Sparring:

X en Y nemen een attentie stand aan richting elkaar (de afstand is gelijk aan de afstand zoals bij drie-stap sparring, hoewel dit kan variëren), en groeten vervolgens.

Op het commando “twee-stap sparring gereed” (ibo matsogi junbi):

- X: beweeg de rechervoet achteruit, zodat een rechter L-stand gevormd wordt, terwijl met de voorarmen een defensief blok wordt gemaakt.
- Y: beweeg de linkervoet opzij zodat een parallel stand wordt gevormd.
- Zowel X en Y geven een gereed signaal.



1-Stapsparring (Il-bo Matsogi)

Eén-stapsparring wordt beschouwd als het belangrijkste onderdeel van stapsparring. Het ultieme doel van Taekwon-do is immers om een overwinning te behalen door gebruik te maken van slechts één krachtige techniek. Het wordt de student aanbevolen om alle technieken te oefenen, inclusief counter-aanvallen, vliegende aanvallen en verdedigingen en ontwijkende aanvallen met hand en voet. Het geheim van dit type sparring ligt in het gebruik maken van het juiste natuurlijke wapen van het lichaam op het juiste gekozen doelwit.

Typische procedure van Eén-Stap Sparring:

X en Y nemen een attentie stand aan richting elkaar (de afstand is afhankelijk van de toe te passen technieken, hoewel een volledige loopafstand gebruikelijk is), en groeten vervolgens.

Op het commando “een-stap sparring gereed” (ilbo matsogi junbi):

- X: beweeg de rechtervoet opzij zodat een parallel stand wordt gevormd.
- Y: beweeg de linkervoet opzij zodat een parallel stand wordt gevormd.
- Zowel X en Y geven een gereed signaal.

