

GESCHIEDENIS

Hieronder maken wij een verdieping in de geschiedenis van de Kwans (stijlen), omdat de filosofie en de geschiedenis van Martial Arts Europe hier direct mee samenhangen.

Van 1910 tot 1945 was Korea geannexeerd door Japan. Direct na de WO II verwierf Korea zijn onafhankelijkheid. De algemene term voor de Koreaanse vechtkunst was in deze periode Tang Soo Do. Deze naam werd voor alle stijlen gebruikt.

In deze periode waren de 5 belangrijkste Kwans:

- 1 Chung Do Kwan (1946) opgericht door Hwang Kee.
- 2 Choson Yun Moo Kwan Kong Soo Do BU (1946) na de Koreaanse oorlog werd de naam gewijzigd in Ji Do Kwan. Opgericht door Chun Sang Sup.
- 3 Moo Duk Kwan (1946) opgericht door Hwang Kee.
- 4 YMCA Kwon Bup Bu (Chang Moo Kwan) (1946) opgericht door Yoon Byung In, die onder andere in China "Joo An Pa" en in Japan "Karate" had geleerd. Hij trainde zo vaak samen met Chun Sang Sup dat de twee als broers werden gezien. Lee Nan Suk volgde later Yoon Byung In op.
- 5 Soog Moo Kwan (1946) opgericht door Byung Jik.

Later werden de volgende Kwans opgericht:

- 6 Oh Do Kwan, opgericht door Choi Hong Hi en zijn rechterhand Nan Tee Hi. De laatste en vele andere Oh Do Kwan leden kwamen van Chung Do Kwan.
- 7 Kang Duk Won opgericht door Hong Jong Pyo en Park Chul Hee. Beiden hebben daarvoor getraind bij YMCA Kwon Bup Bu.
- 8 Han Moo Kwan opgericht door Lee Kyo Yoon, kwam voort uit Choson Yun Moo Kwan.
- 9 Jung Do Kwan opgericht door Lee Yong Woo, kwam voort uit Chung Do Kwan.

De vele Kwans trachtten samen te werken en in 1959 werd de Korea Taekwondo Association opgericht. Alle Kwans gebruikten vanaf dat moment de naam Taekwondo. Maar dit was van korte duur want in 1960 richtte Hwang Kee de Korea Soo Bakh do Association op. In 1961 werd de Korea Tae Soo Do Association opgericht. Weer werden de naam Taekwondo, Tae Soo Do en Soo Bakh Do door en naast elkaar gebruikt. In de hierop volgende jaren ontstonden de Korea Taekwondo Association, International Taekwondo Federation (opgericht door General Choi) en de Korea Soo Bakh Do Association.

De KTA zorgt voor het ontstaan en de opkomst van de World Taekwondo Federation. Een organisatie die Taekwondo als competitiesport promoot. Tegen dit standpunt om Taekwondo alleen als competitiesport te zien, rijst de laatste jaren meer en meer verzet. Taekwondo biedt namelijk meer dan alleen wedstrijden.



EXAMENEISEN VOOR WIT-GELE BAND (9e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 20 trainingen
Wachtijd : minimaal 3 maanden

THEORIE

Algemeen:

- A. Wat betekent Taekwondo?
- B. Wat betekenen de woorden Tae, Kwon en Do?

Specifiek:

- A. 2 Koreaanse woorden naar keus
- B. Benaming van Taegeuk 1 in het Koreaans

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 (eerste 6 handelingen)
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 (eerste 6 handelingen)
- C. Been/ trap technieken
- D. Trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Geen

Praktijk 4:

- A. 2 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. ½ minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)

Praktijk 5:

- A. Geen

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

⇒ Juiste vorm/ houding
⇒ Afstand
⇒ Timing
⇒ Kracht
⇒ Uitvoering technieken
⇒ Balans
⇒ Realiteitszin
⇒ Conditie
⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende

THEORIE

ALGEMEEN:

- A. Wat betekend Taekwondo?
⇒ De “manier/ weg” van het trappen en de vuist
- B. Wat betekenen de woorden Tae, Kwon en Do?
⇒ Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/ weg

SPECIFIEK:

- A. Koreaanse woorden naar keus:
- | | |
|-----------------|---|
| ⇒ Dobok | = Taekwondopak |
| ⇒ Charyot | = In de houding staan |
| ⇒ Gyeong-Rye | = Groeten |
| ⇒ Junbi | = Klaar staan |
| ⇒ Si-jak | = Start (voor een stijloefening of sparren) |
| ⇒ Poomse | = Stijloefening |
| ⇒ Hogo | = Lichaamsbeschermer, pantser |
| ⇒ Hong | = Rood |
| ⇒ Chong | = Blauw |
| ⇒ Ap Koobi | = Lange stand (leunen op voorste been) |
| ⇒ Dwit Koobi | = Korte stand (leunen op achterste been) |
| ⇒ Ap Seogi | = Loopstand |
| ⇒ Area Makki | = Lage afweer |
| ⇒ Momtong Makki | = Midden afweer |
| ⇒ Eolgool Makki | = Hoge afweer (hoofd) |
| ⇒ Ap Chagi | = Voorwaartse trap |
| ⇒ Dollyo Chagi | = Ronde trap, (halvemaantrap) |
| ⇒ Naeryo Chagi | = Neerwaartse trap |
| ⇒ Yeop Chagi | = Zijwaartse trap |
- B. Benaming van Taegeuk poomse 1 in het Koreaans
⇒ Taegeuk “Il Jang”

01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



EXAMENEISEN VOOR GELE BAND (8e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 20 trainingen na het behalen van de 9e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 3 maanden na het behalen van de 9e geup/ küp

THEORIE

Algemeen:

- A. Wat betekent Taekwondo?
- B. Wat betekenen de woorden Tae, Kwon en Do?
- C. Waar komt Taekwondo oorspronkelijk vandaan?
- D. Waarom je gekozen hebt voor Taekwondo?

Specifiek:

- A. 4 Koreaanse woorden naar keus
- B. Benaming van Taegeuk 1 in het Koreaans + aantal handelingen

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 (eerste 12 handelingen)
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 (eerste 12 handelingen)
- C. Been/ trap technieken
- D. Trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 (stijlvorm) - Handeling 1 t/m 12

Praktijk 4:

- A. 4 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 1 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)

Praktijk 5:

- A. Minimaal 1 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 1 x deelname aan sparring of stijl toernooi

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

⇒ Juiste vorm/ houding
⇒ Afstand
⇒ Timing
⇒ Kracht
⇒ Uitvoering technieken
⇒ Balans
⇒ Realiteitszin
⇒ Conditie
⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende

THEORIE

ALGEMEEN:

- A. Wat betekend Taekwondo?
⇒ De “manier/ weg” van het trappen en de vuist
- B. Wat betekenen de woorden Tae, Kwon en Do?
⇒ Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/ weg
- C. Waar komt Taekwondo oorspronkelijk vandaan?
⇒ Taekwondo komt oorspronkelijk uit “Korea”
- D. Waarom je gekozen hebt voor Taekwondo?
⇒ In “eigen woorden” uitleggen waarom je gekozen hebt voor Taekwondo.

SPECIFIEK:

- A. Koreaanse woorden naar keus:
- | | |
|-----------------|---|
| ⇒ Dobok | = Taekwondopak |
| ⇒ Charyot | = In de houding staan |
| ⇒ Gyeong-Rye | = Groeten |
| ⇒ Junbi | = Klaar staan |
| ⇒ Si-jak | = Start (voor een stijloefening of sparren) |
| ⇒ Poomse | = Stijloefening |
| ⇒ Hogo | = Lichaamsbeschermers, pantser |
| ⇒ Hong | = Rood |
| ⇒ Chong | = Blauw |
| ⇒ Ap Koobi | = Lange stand (leunen op voorste been) |
| ⇒ Dwit Koobi | = Korte stand (leunen op achterste been) |
| ⇒ Ap Seogi | = Loopstand |
| ⇒ Area Makki | = Lage afweer |
| ⇒ Momtong Makki | = Midden afweer |
| ⇒ Eolgool Makki | = Hoge afweer (hoofd) |
| ⇒ Ap Chagi | = Voorwaartse trap |
| ⇒ Dollyo Chagi | = Ronde trap, (halvemaantrap) |
| ⇒ Naeryo Chagi | = Neerwaartse trap |
| ⇒ Yeop Chagi | = Zijwaartse trap |
- B. Benaming van Taeguek poomse 1 in het Koreaans + aantal handelingen
⇒ Taeguek “Il Jang”, 18 handelingen

EXAMENEISEN VOOR GEEL-GROENE BAND (7e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 20 trainingen na het behalen van de 8e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 3 maanden na het behalen van de 8e geup/ küp

THEORIE

- A. 10 Koreaanse woorden naar keus
- B. 5 Koreaanse woorden keus examencommissie
- C. Benaming van Taegeuk 1 in het Koreaans + aantal handelingen

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1
- C. Been/ trap technieken
- D. Trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 (stijlvorm)

Praktijk 4:

- A. 6 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 1 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)

Praktijk 5:

- A. Minimaal 1 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 2 x deelname aan sparring of stijl toernooi

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

⇒ Juiste vorm/ houding
⇒ Afstand
⇒ Timing
⇒ Kracht
⇒ Uitvoering technieken
⇒ Balans
⇒ Realiteitszin
⇒ Conditie
⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende



THEORIE

ALGEMEEN:

Taekwondo	= Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	= Taekwondopak
Tie	= Bank
Charyot	= In de houding staan
Gyeong-Rye	= Groeten
Junbi	= Klaar staan
Si-jak	= Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	= Stop (voor een stijloefening, sparren of beëindiging oefeningen)
Kiap	= Schreeuw bij krachtconcentratie, Ki = energie
Ki	= Energie
Poomse	= Stijloefening
Hogo	= Lichaamsbeschermer/pantser
Hong	= Rood
Chong	= Blauw
Dojang	= Taekwondoschool
Geup	= Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Poom	= 1e dan, voor de jeugd tot 16 jaar
Dan	= Benaming van de 9 graden (1e dan t/m 9e dan)
Sabumnin	= Taekwondo meester

STANDEN:

Ap Koobi	= Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	= Korte stand (leunen op achterste been)
Ap Seogi	= Loopstand

AFWEREN:

Area Makki	= Lage afweer
Momtong Makki	= Midden afweer
Eogool Makki	= Hoge afweer

TRAPTECHNIEKEN:

Ap Chagi	= Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	= Ronde trap
Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap
Dwit Chagi	= Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	= Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)

Benaming van Taegeuk poomse 1 in het Koreaans + aantal handelingen

⇒ Taegeuk "Il Jang", 18 handelingen

MARTIAL ARTS EUROPE



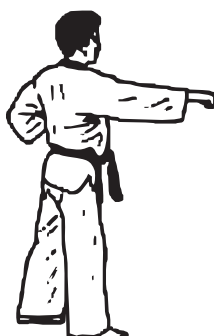
TAEGEUK POOMSE 1 IL JANG



START



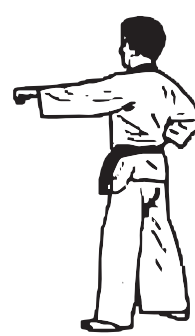
01



02



03



04



05



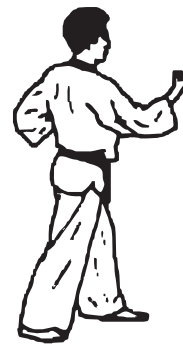
06



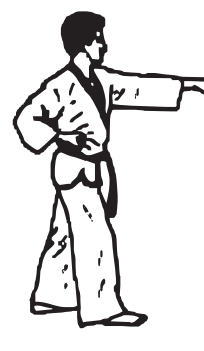
07



08



09



10



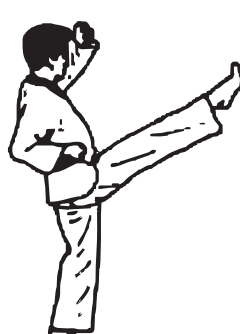
11



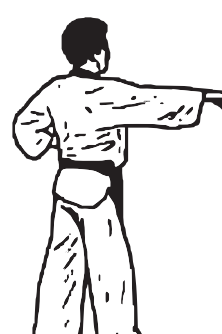
12



13



14



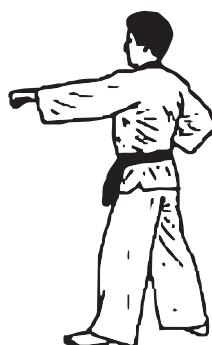
15



16



17



18



19



20



FINISH

EXAMENEISEN VOOR GROENE BAND (6e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 20 trainingen na het behalen van de 7e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 3 maanden na het behalen van de 7e geup/ küp

THEORIE

- A. 15 Koreaanse woorden naar keus
- B. 10 Koreaanse woorden keus examencommissie
- C. Benaming van Taegeuk 2 in het Koreaans + aantal handelingen

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 en 2
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 en 2
- C. Been/ trap technieken
- D. Trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 en 2 (stijlvormen)

Praktijk 4:

- A. 10 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 2 zelfverdedigingstechnieken/ bevrijdingstechnieken (hosinsul)
- C. 1,5 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)
- D. 1 x breektest (Gye-pa); met voet of hand

Praktijk 5:

- A. Minimaal 2 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 5 x deelname aan sparring of stijl toernooi

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

⇒ Juiste vorm/ houding
⇒ Afstand
⇒ Timing
⇒ Kracht
⇒ Uitvoering technieken
⇒ Balans
⇒ Realiteitszin
⇒ Conditie
⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende



THEORIE

ALGEMEEN:

Taekwondo	= Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	= Taekwondopak
Tie	= Bank
Charyot	= In de houding staan
Gyeong-Rye	= Groeten
Junbi	= Klaar staan
Si-jak	= Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	= Stop (voor een stijloefening, sparren of beëindiging oefeningen)
Kiap	= Schreeuw bij krachtconcentratie, Ki = energie
Ki	= Energie
Poomse	= Stijloefening
Hogo	= Lichaamsbeschermer/pantser
Hong	= Rood
Chong	= Blauw
Dojang	= Taekwondoschool
Geup	= Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Poom	= 1e dan, voor de jeugd tot 16 jaar
Dan	= Benaming van de 9 graden (1e dan t/m 9e dan)
Sabumnin	= Taekwondo meester
Seung	= Winnaar
Tiro Tora	= Draaien
Gye Sog	= Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	= Korte stop (tijdens het sparren)

STANDEN:

Ap Koobi	= Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	= Korte stand (leunen op achterste been)
Ap Seogi	= Loopstand

AFWEREN:

Area Makki	= Lage afweer
Momtong Makki	= Midden afweer
Egool Makki	= Hoge afweer

TRAPTECHNIEKEN:

Ap Chagi	= Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	= Ronde trap
Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap
Dwit Chagi	= Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	= Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)

TELWOORDEN

Koreaanse telwoorden:	Uitspraak:
1 Hana	hanNAA
2 Tul	Toel
3 Set	Set
4 Net	net
5 Tasot	tuSOT
6 Yosot	joSOT
7 Ilgop	ielKOP
8 Yodol	jooDOL
9 Ahop	aHOP
10 Yul	joel

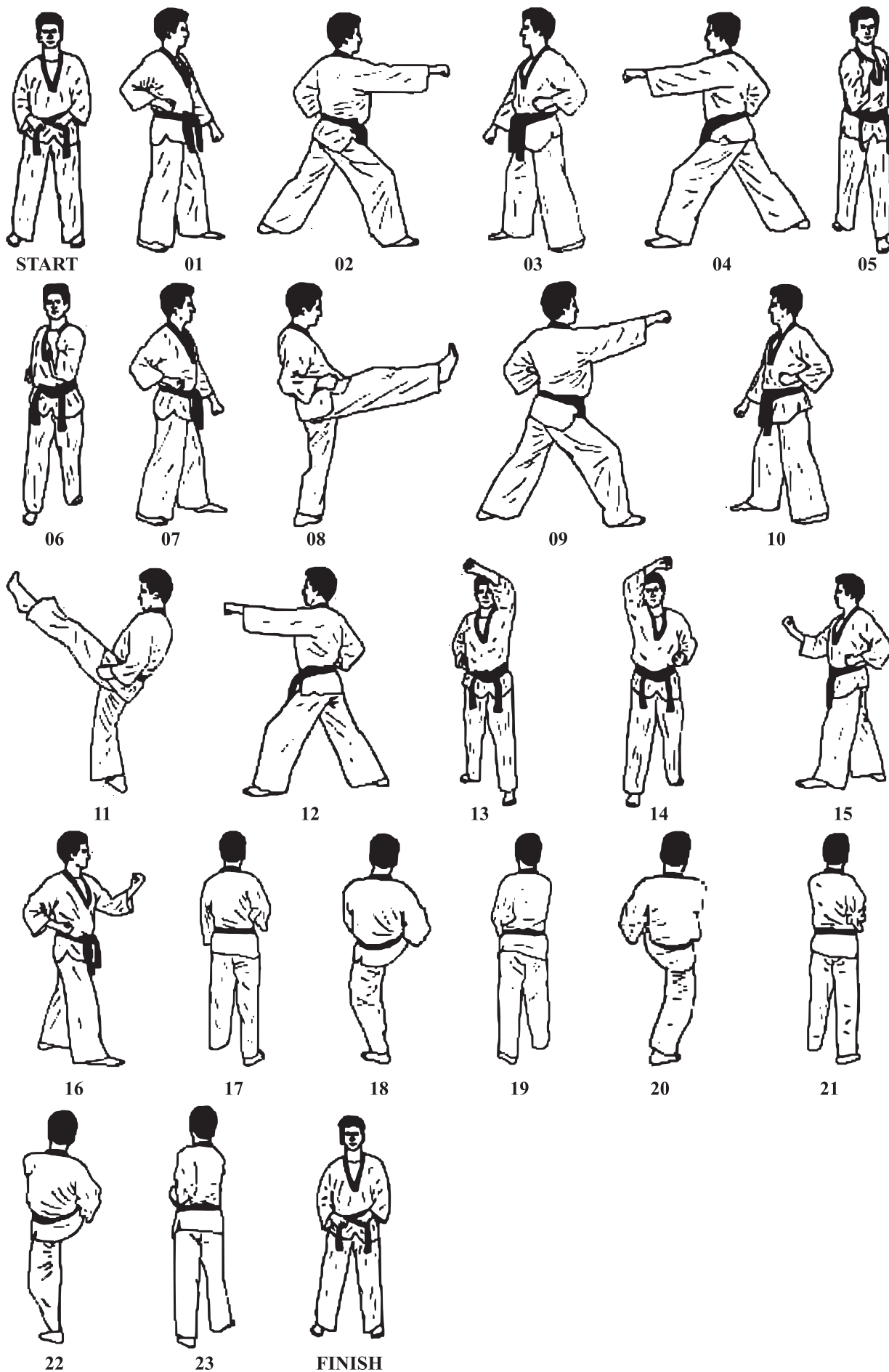
Benaming van Taegeuk poomse 2 in het Koreaans + aantal handelingen?

⇒ Taegeuk "I Jang", 18 handelingen

MARTIAL ARTS EUROPE



TAEGEUK POOMSE 2 I JANG



EXAMENEISEN VOOR GROEN-BLAUWE BAND (5e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 20 trainingen na het behalen van de 6e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 3 maanden na het behalen van de 6e geup/ küp

THEORIE

- A. 20 Koreaanse woorden naar keus
- B. 15 Koreaanse woorden keus examencommissie
- C. Benaming van Taegeuk 3 in het Koreaans + aantal handelingen

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 t/m 3
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 t/m 3
- C. Been/ trap technieken
- D. Trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 t/m 3 (stijlvormen)

Praktijk 4:

- A. 12 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 4-6 zelfverdedigingstechnieken/ bevrijdingstechnieken (hosinsul)
- C. 2 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)
- D. 1 x breektest (Gye-pa); met voet of hand

Praktijk 5:

- A. Minimaal 2 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 5 x deelname aan sparring of stijl toernooi

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

⇒ Juiste vorm/ houding
⇒ Afstand
⇒ Timing
⇒ Kracht
⇒ Uitvoering technieken
⇒ Balans
⇒ Realiteitszin
⇒ Conditie
⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende

MARTIAL ARTS EUROPE



THEORIE

ALGEMEEN:

Taekwondo	= Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	= Taekwondopak
Tie	= Bank
Charyot	= In de houding staan
Gyeong-Rye	= Groeten
Junbi	= Klaar staan
Si-jak	= Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	= Stop (voor een stijloefening, sparren of beëindiging oefeningen)
Kiap	= Schreeuw bij krachtconcentratie, Ki = energie
Ki	= Energie
Poomse	= Stijloefening
Hogo	= Lichaamsbeschermer/pantser
Hong	= Rood
Chong	= Blauw
Dojang	= Taekwondoschool
Geup	= Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Poom	= 1e dan, voor de jeugd tot 16 jaar
Dan	= Benaming van de 9 graden (1e dan t/m 9e dan)
Sabumnin	= Taekwondo meester
Seung	= Winnaar
Tiro Tora	= Draaien
Gye Sog	= Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	= Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	= Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	= Hele strafpunt
He-Jeon	= Ronde
Ilbo Taeryon	= 1-stapssparring
Chokki Taeryon	= Lostrappen

LICHAAMSDELEN:

Mom	= Lichaam
Eolgool	= Hoog, alles boven je schouder (hals, nek en hoofd)
Momtong	= Midden, gedeelte vanaf je schouder tot de navel
Area	= Laag, gedeelte onder je navel
Mori	= Hoofd
Teok	= Kaak, kin
Mok	= Hals, Nek
Deung	= Rug
Pal	= Arm
Palkoop	= Elleboog

RICHTLIJNEN:

Oen	= Links
Oreun	= Rechts
Ap	= Voorwaarts
Dwit	= Achterwaarts

STANDEN:

Ap Koobi	= Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	= Korte stand (leunen op achterste been)
Ap Seogi	= Loopstand
Joochoom Seogi	= Paardrijderstand
Beom Seogi	= Katstand/tijgerstand

AFWEREN:

Area Makki	= Lage afweer
Momtong Makki	= Midden afweer
Eogool Makki	= Hoge afweer

MARTIAL ARTS EUROPE



TRAPTECHNIEKEN:

Ap Chagi	= Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	= Ronde trap
Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap
Dwit Chagi	= Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	= Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	= Kruising van Ap Chagi en Dollyo chagi
Yeop Chagi	= Zijwaartse trap
Twieo Chagi	= Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

Koreaanse telwoorden:		Uitspraak:	Randtelwoorden:		Uitspraak:
1	Hana	hanNAA	1	il	iel
2	Tul	Toel	2	i	ie
3	Set	Set	3	sam	sam
4	Net	net	4	sa	sa
5	Tasot	tuSOT	5	o	oh
6	Yosot	joSOT	6	yuk	joek
7	Ilgop	ielKOP	7	chil	tsjiel
8	Yodol	jooDOL	8	pal	pal
9	Ahop	aHOP	9	ku	koe
10	Yul	joel	10	sip	sip

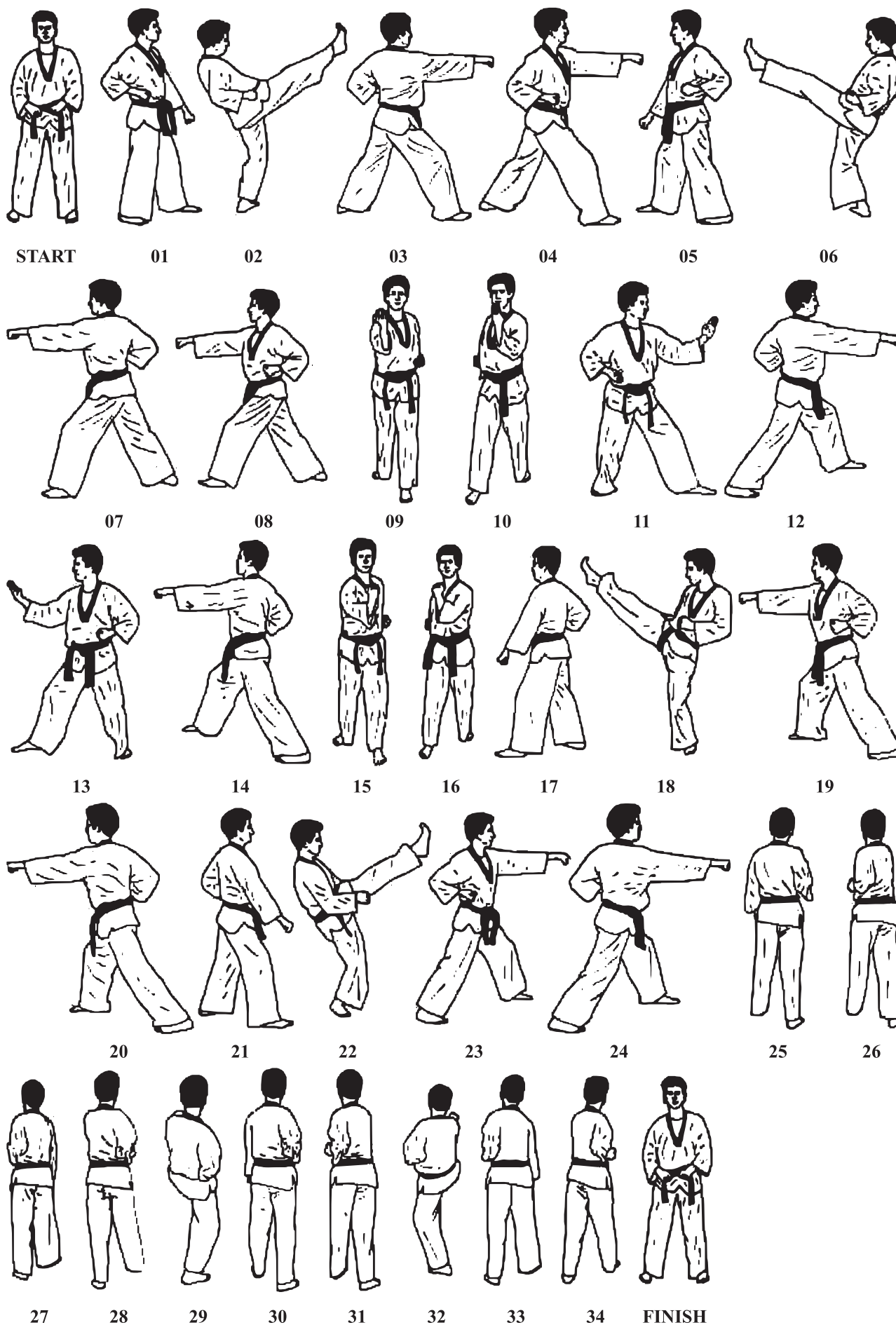
Benaming van Taegeuk poomse 3 in het Koreaans + aantal handelingen?

⇒ Taegeuk "SAM Jang", 20 handelingen

MARTIAL ARTS EUROPE



TAEGEUK POOMSE 3 SAM JANG



EXAMENEISEN VOOR BLAUWE BAND (4e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 20 trainingen na het behalen van de 5e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 3 maanden na het behalen van de 5e geup/ küp

THEORIE

- A. 25 Koreaanse woorden naar keus
- B. 20 Koreaanse woorden keus examencommissie
- C. Benaming van Taegeuk 4 in het Koreaans + aantal handelingen

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 t/m 4
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 t/m 4
- C. Been/ trap technieken
- D. Trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 t/m 4 (stijlvormen)

Praktijk 4:

- A. 15 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 8 zelfverdedigingstechnieken/ bevrijdingstechnieken (hosinsul)
- C. 2 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)
- D. 1 x breektest (Gye-pa); gesprongen been techniek

Praktijk 5:

- A. Minimaal 2 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 5 x deelname aan sparring of stijl toernooi
- C. Vanaf 18 jaar helpen met coachen en activiteiten op de Sportschool

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

⇒ Juiste vorm/ houding
⇒ Afstand
⇒ Timing
⇒ Kracht
⇒ Uitvoering technieken
⇒ Balans
⇒ Realiteitszin
⇒ Conditie
⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende

MARTIAL ARTS EUROPE



THEORIE

ALGEMEEN:

Taekwondo	= Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	= Taekwondopak
Tie	= Bank
Charyot	= In de houding staan
Gyeong-Rye	= Groeten
Junbi	= Klaar staan
Si-jak	= Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	= Stop (voor een stijloefening, sparren of beëindiging oefeningen)
Kiap	= Schreeuw bij krachtconcentratie, Ki = energie
Ki	= Energie
Poomse	= Stijloefening
Hogo	= Lichaamsbeschermer/pantser
Hong	= Rood
Chong	= Blauw
Dojang	= Taekwondoschool
Geup	= Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Poom	= 1e dan, voor de jeugd tot 16 jaar
Dan	= Benaming van de 9 graden (1e dan t/m 9e dan)
Sabumnin	= Taekwondo meester
Seung	= Winnaar
Tiro Tora	= Draaien
Gye Sog	= Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	= Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	= Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	= Hele strafpunt
He-Jeon	= Ronde
Ilbo Taeryon	= 1-stapssparring
Chokki Taeryon	= Lostrappen
Ban Chayu Taeryon	= Semi-contact sparren
Chayu Taeryon	= Vrij sparren
Gye Pa	= Breekttest
Hosinsul	= Zelfverdediging

LICHAAMSDELEN:

Mom	= Lichaam
Eolgool	= Hoog, alles boven je schouder (hals, nek en hoofd)
Momtong	= Midden, gedeelte vanaf je schouder tot de navel
Area	= Laag, gedeelte onder je navel
Mori	= Hoofd
Teok	= Kaak, kin
Mok	= Hals, Nek
Deung	= Rug
Pal	= Arm
Palkoop	= Elleboog
Palmok	= Onderarm
An Palmok	= Binnenkant onderarm (duimzijde)
Son	= Hand
Pyon Son	= Open hand
Pyonkeut	= Speerhand
Darie	= Been
Bal	= Voet
Baldeung	= Wreef

RICHTLIJNEN:

Oen	= Links	An	= Binnenwaarts
Oreun	= Rechts	Bakat	= Buitenwaarts
Ap	= Voorwaarts	Seweo	= Verticaal
Dwit	= Achterwaarts	Eopeun	= Horizontaal
Yeop	= Zijwaarts	Dollyeo	= Cirkelend, draaiend
Nearyo	= Neerwaarts	Twieo	= Vliegend, gesprongen
Ollyea	= Opwaarts		

MARTIAL ARTS EUROPE



STANDEN:

Ap Koobi	= Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	= Korte stand (leunen op achterste been)
Ap Seogi	= Loopstand
Joochoom Seogi	= Paardrijderstand
Beom Seogi	= Katstand/tijgerstand
Haktari Seogi	= Kraanvogelstand

AFWEREN:

Area Makki	= Lage afweer
Momtong Makki	= Midden afweer
Eogool Makki	= Hoge afweer
Sonnal Momtong Makki	= Midden afweer open hand
Keumgang Makki	= Diamant-blok
Gawi Makki	= Schaar-blok (afweer)

TRAPTECHNIEKEN:

Ap Chagi	= Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	= Ronde trap
Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap
Dwit Chagi	= Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	= Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	= Kruising van Ap Chagi en Dollyo chagi
Yeop Chagi	= Zijwaartse trap
Twieo Chagi	= Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

Koreaanse telwoorden:		Uitspraak:	Randtelwoorden:		Uitspraak:
1	Hana	hanNAA	1	il	iel
2	Tul	Toel	2	i	ie
3	Set	Set	3	sam	sam
4	Net	net	4	sa	sa
5	Tasot	tuSOT	5	o	oh
6	Yosot	joSOT	6	yuk	joek
7	Ilgop	ielKOP	7	chil	tsjiel
8	Yodol	jooDOL	8	pal	pal
9	Ahop	aHOP	9	ku	koe
10	Yul	joel	10	sip	sip

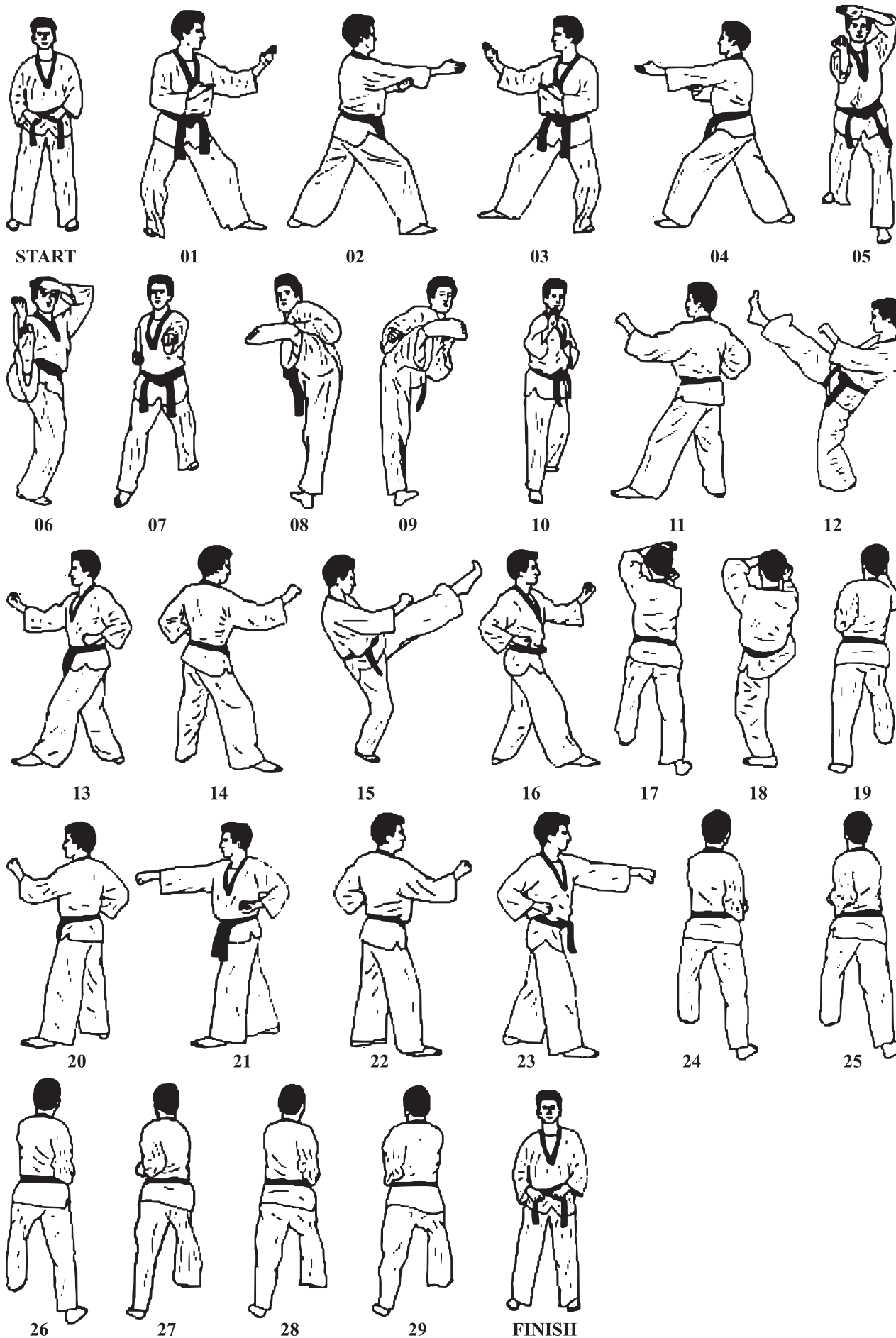
Benaming van Taegeuk poomse 4 in het Koreaans + aantal handelingen?

⇒ Taegeuk "SA Jang", 20 handelingen

MARTIAL ARTS EUROPE



TAEGEUK POOMSE 4 SA JANG



EXAMENEISEN VOOR BLAUW-RODE BAND (3e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 40 trainingen na het behalen van de 4e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 6 maanden na het behalen van de 4e geup/ küp

THEORIE

- A. 20 Algemene Koreaanse woorden
- B. 20 Koreaanse woorden uit Taegeuk 1 t/m 5
- C. 10 Regels "wedstrijdreglement" Taekwondo
- D. 10 Regels van de Sportschool
- E. Benaming van Taegeuk 5 in het Koreaans + aantal handelingen

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 t/m 5
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 t/m 5
- C. Combinatie & gesprongen trap technieken
- D. Gevorderden & gesprongen trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 t/m 5 (stijlvormen)

Praktijk 4:

- A. 20 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 12 zelfverdedigingstechnieken/ bevrijdingstechnieken (hosinsul)
- C. 2 x 2 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)
- D. 1 x breektest (Gye-pa); gesprongen been techniek

Praktijk 5:

- A. Minimaal 3 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 5 x deelname aan sparring of stijl toernooi
- C. Vanaf 14 jaar meester assisteren in de les (op verzoek van meester)
- D. Vanaf 18 jaar helpen met coachen en activiteiten op de Sportschool

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

⇒ Juiste vorm/ houding
⇒ Afstand
⇒ Timing
⇒ Kracht
⇒ Uitvoering technieken
⇒ Balans
⇒ Realiteitszin
⇒ Conditie
⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende

MARTIAL ARTS EUROPE



THEORIE

ALGEMEEN:

Taekwondo	= Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	= Taekwondopak
Tie	= Bank
Charyot	= In de houding staan
Gyeong-Rye	= Groeten
Junbi	= Klaar staan
Si-jak	= Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	= Stop (voor een stijloefening, sparren of beëindiging oefeningen)
Kiap	= Schreeuw bij krachtconcentratie, Ki = energie
Ki	= Energie
Poomse	= Stijloefening
Hogo	= Lichaamsbeschermer/pantser
Hong	= Rood
Chong	= Blauw
Dojang	= Taekwondoschool
Geup	= Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Poom	= 1e dan, voor de jeugd tot 16 jaar
Dan	= Benaming van de 9 graden (1e dan t/m 9e dan)
Sabumnin	= Taekwondo meester
Seung	= Winnaar
Tiro Tora	= Draaien
Gye Sog	= Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	= Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	= Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	= Hele strafpunt
He-Jeon	= Ronde
Ilbo Taeryon	= 1-stapssparring
Chokki Taeryon	= Lostrappen
Ban Chayu Taeryon	= Semi-contact sparren
Chayu Taeryon	= Vrij sparren
Gye Pa	= Breektest
Hosinsul	= Zelfverdediging

LICHAAMSDELEN:

Mom	= Lichaam
Eolgool	= Hoog, alles boven je schouder (hals, nek en hoofd)
Momtong	= Midden, gedeelte vanaf je schouder tot de navel
Area	= Laag, gedeelte onder je navel
Mori	= Hoofd
Teok	= Kaak, kin
Mok	= Hals, Nek
Deung	= Rug
Pal	= Arm
Palkoop	= Elleboog
Palmok	= Onderarm
An Palmok	= Binnenkant onderarm (duimzijde)
Son	= Hand
Pyon Son	= Open hand
Pyonkeut	= Speerhand
Darie	= Been
Bal	= Voet
Baldeung	= Wreef
Balkeut	= Tenen
Balbadak	= Voetzool

RICHTLIJNEN:

Oen	= Links	An	= Binnenwaarts
Oreun	= Rechts	Bakat	= Buitenwaarts
Ap	= Voorwaarts	Seweo	= Verticaal
Dwit	= Achterwaarts	Eopeun	= Horizontaal
Yeop	= Zijwaarts	Dollyeo	= Cirkelend, draaiend
Nearyo	= Neerwaarts	Twico	= Vliegend, gesprongen
Ollyea	= Opwaarts		

MARTIAL ARTS EUROPE



STANDEN:

Ap Koobi	= Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	= Korte stand (leunen op achterste been)
Ap Seogi	= Loopstand
Joochoom Seogi	= Paardrijderstand
Beom Seogi	= Katstand/tijgerstand
Haktari Seogi	= Kraanvogelstand
Koa Seogi	= Kruisstand

AFWEREN:

Area Makki	= Lage afweer
Momtong Makki	= Midden afweer
Eogool Makki	= Hoge afweer
Sonnal Momtong Makki	= Midden afweer open hand
Keumgang Makki	= Diamant-blok
Gawi Makki	= Schaar-blok (afweer)

TRAPTECHNIEKEN:

Ap Chagi	= Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	= Ronde trap
Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap
Dwit Chagi	= Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	= Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	= Kruising van Ap Chagi en Dollyo chagi
Yeop Chagi	= Zijwaartse trap
Twieo Chagi	= Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

Koreaanse telwoorden:		Uitspraak:	Randtelwoorden:		Uitspraak:
1	Hana	hanNAA	1	il	iel
2	Tul	Toel	2	i	ie
3	Set	Set	3	sam	sam
4	Net	net	4	sa	sa
5	Tasot	tuSOT	5	o	oh
6	Yosot	joSOT	6	yuk	joek
7	Ilgop	ielKOP	7	chil	tsjiel
8	Yodol	jooDOL	8	pal	pal
9	Ahop	aHOP	9	ku	koe
10	Yul	joel	10	sip	sip

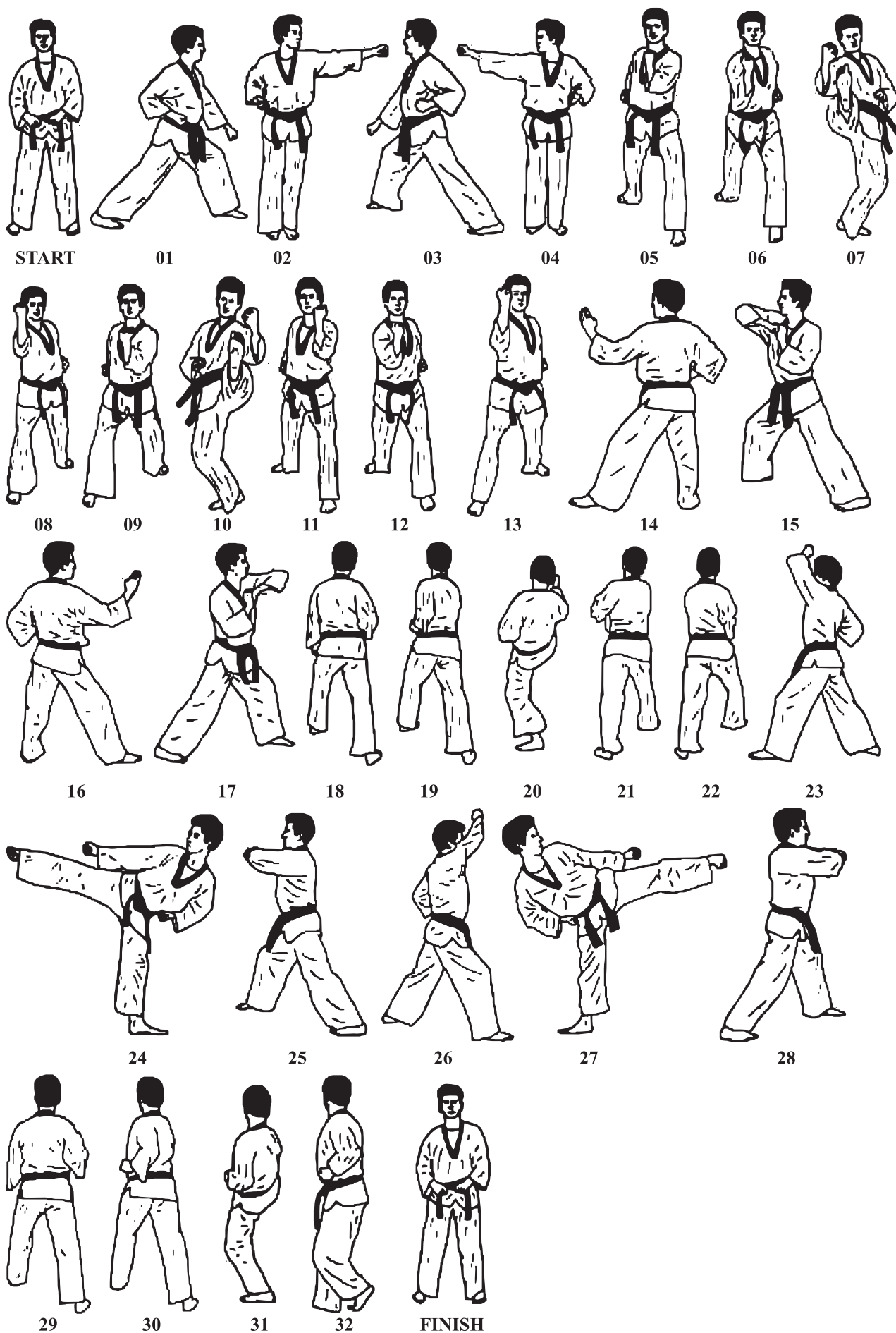
Benaming van Taegeuk poomse 5 in het Koreaans + aantal handelingen?

⇒ Taegeuk "O Jang", 20 handelingen

MARTIAL ARTS EUROPE



TAEGEUK POOMSE 5 OH JANG



EXAMENEISEN VOOR RODE BAND (2e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 40 trainingen na het behalen van de 3e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 6 maanden na het behalen van de 3e geup/ küp

THEORIE

- A. 25 Algemene Koreaanse woorden
- B. 25 Koreaanse woorden uit Taegeuk 1 t/m 6
- C. 15 Regels "wedstrijdreglement" Taekwondo
- D. 15 Regels van de Sportschool
- E. Benaming van Taegeuk 6 in het Koreaans + aantal handelingen

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 t/m 6
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 t/m 6
- C. Combinatie & gesprongen trap technieken
- D. Gevorderden & gesprongen trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 t/m 6 (stijlvormen)
 - ⇒ Taegeuk 6 verplicht
 - ⇒ Taegeuk 1 t/m 5 keuze examencommissie
 - ⇒ Taegeuk 1 t/m 5 eigen keuze

Praktijk 4:

- A. 25 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 15 zelfverdedigingstechnieken/ bevrijdingstechnieken (hosinsul)
- C. 5 mes aanval technieken
- D. 5 stok aanval technieken
- E. 2 x 3 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)
- F. 2 x breektest (Gye-pa); 1 hand techniek en 1 gesprongen been techniek

Praktijk 5:

- A. Minimaal 4 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 10 x deelname aan sparring of stijl toernooi
- C. Vanaf 14 jaar meester assisteren in de les (op verzoek van meester)
- D. Vanaf 18 jaar helpen met coachen en activiteiten op de Sportschool

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

- ⇒ Juiste vorm/ houding
- ⇒ Afstand
- ⇒ Timing
- ⇒ Kracht
- ⇒ Uitvoering technieken
- ⇒ Balans
- ⇒ Realiteitszin
- ⇒ Conditie
- ⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende



THEORIE

ALGEMEEN:

Taekwondo	= Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	= Taekwondopak
Tie	= Bank
Charyot	= In de houding staan
Gyeong-Rye	= Groeten
Junbi	= Klaar staan
Si-jak	= Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	= Stop (voor een stijloefening, sparren of beëindiging oefeningen)
Kiap	= Schreeuw bij krachtconcentratie, Ki = energie
Ki	= Energie
Poomse	= Stijloefening
Hogo	= Lichaamsbeschermer/pantser
Hong	= Rood
Chong	= Blauw
Dojang	= Taekwondoschool
Geup	= Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Poom	= 1e dan, voor de jeugd tot 16 jaar
Dan	= Benaming van de 9 graden (1e dan t/m 9e dan)
Sabumnin	= Taekwondo meester
Seung	= Winnaar
Tiro Tora	= Draaien
Gye Sog	= Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	= Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	= Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	= Hele strafpunt
He-Jeon	= Ronde
Ilbo Taeryon	= 1-stapssparring
Chokki Taeryon	= Lostrappen
Ban Chayu Taeryon	= Semi-contact sparren
Chayu Taeryon	= Vrij sparren
Gye Pa	= Breektest
Hosinsul	= Zelfverdediging
Gyo-Rugi	= Full contact Sparren

LICHAAMSDELEN:

Mom	= Lichaam
Eolgool	= Hoog, alles boven je schouder (hals, nek en hoofd)
Momtong	= Midden, gedeelte vanaf je schouder tot de navel
Area	= Laag, gedeelte onder je navel
Mori	= Hoofd
Teok	= Kaak, kin
Mok	= Hals, Nek
Deung	= Rug
Pal	= Arm
Palkoop	= Elleboog
Palmok	= Onderarm
An Palmok	= Binnenkant onderarm (duimzijde)
Son	= Hand
Pyon Son	= Open hand
Pyonkeut	= Speerhand
Darie	= Been
Bal	= Voet
Baldeung	= Wreef
Balkeut	= Tenen
Balbadak	= Voetzool
Myeonge	= Borst/solaris plexus

RICHTLIJNEN:

Oen	= Links	An	= Binnenwaarts
Oreun	= Rechts	Bakat	= Buitenwaarts
Ap	= Voorwaarts	Seweo	= Verticaal
Dwit	= Achterwaarts	Eopeun	= Horizontaal
Yeop	= Zijwaarts	Dollyeo	= Cirkelend, draaiend
Nearyo	= Neerwaarts	Twieo	= Vliegend, gesprongen
Ollyea	= Opwaarts		

MARTIAL ARTS EUROPE



STANDEN:

Ap Koobi	= Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	= Korte stand (leunen op achterste been)
Ap Seogi	= Loopstand
Joochoom Seogi	= Paardrijderstand
Beom Seogi	= Katstand/tijgerstand
Haktari Seogi	= Kraanvogelstand
Koa Seogi	= Kruisstand
Naranhi Seogi	= Schouderbrede stand
Pyonhi Seogi	= Zie Naranhi Seogi maar dan voeten 45 graden naar buiten gedraaid
Mikeurembal	= Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar in Moa Seogi worden geplaatst.

AFWEREN:

Area Makki	= Lage afweer
Momtong Makki	= Midden afweer
Eogool Makki	= Hoge afweer
Sonnal Momtong Makki	= Midden afweer open hand
Keumgang Makki	= Diamant-blok
Gawi Makki	= Schaar-blok (afweer)

TRAPTECHNIEKEN:

Ap Chagi	= Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	= Ronde trap
Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap
Dwit Chagi	= Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	= Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	= Kruising van Ap Chagi en Dollyo chagi
Yeop Chagi	= Zijwaartse trap
Twieo Chagi	= Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

Koreaanse telwoorden:	Uitspraak:	Randtelwoorden:	Uitspraak:
1 Hana	hanNAA	1 il	iel
2 Tul	Toel	2 i	ie
3 Set	Set	3 sam	sam
4 Net	net	4 sa	sa
5 Tasot	tuSOT	5 o	oh
6 Yosot	joSOT	6 yuk	joek
7 Ilgop	ielKOP	7 chil	tsjiel
8 Yodol	jooDOL	8 pal	pal
9 Ahop	aHOP	9 ku	koe
10 Yul	joel	10 sip	sip

STOOTTECHNIEKEN (JIREUGI):

Jireugi	= Stoottechnieken; waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gesloten. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met:
Joomeok	= Voorkant vuist
Pyon-Joomeok	= Vlakke vuist
Bam-Joomeok	= Knokkelvuist
Bandae Jireugi	= Voorwaarts tegengestelde stoot t.o.v. het achterste been (linkerbeen voor, stoot met linkervuist)
Baro Jireugi	= Voorwaarts gelijkgerichte stoot t.o.v. het achterste been (linkerbeen voor, stoot met rechtervuist)
Yeop Jireugi	= Zijwaartse stoot
Dollyeo Jireugi	= Cirkelende, rondwaartse stoot of hoekstoot
Dwit Jireugi	= Achterwaartse stoot over de schouder heen
Naeryo Jireugi	= Neerwaartse stoot
Dangyo Jireugi	= Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok (omgekeerde vuist met de handrug naar beneden)
Seweo Jireugi	= Verticale vuiststoot
Jeochyo Jireugi	= Omgekeerd vuiststoot (handrug naar beneden)
Eopeun Jireugi	= Horizontale vuiststoot (handrug naar boven)
Momtong Bandae Jireugi	= Voorwaarts tegengestelde stoot met Eopeun Ap-Joomeok naar solaris plexus
Eolgool Badae Jireugi	= Voorwaarts tegengestelde stoot met Eopeun Ap-Joomeok naar het hoofd
Doo Joomeok Jeochyo Jireugi	= Twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok naar het de maag streek

STEEKTECHNIEKEN (CHIREUGI):

Chireugi	= Steektechnieken; waarbij aangevallen wordt met de vingers
Pyonsonkeut	= Speerhand gevormd door alle vingers
Gawisonkeut	= Speerhand gevormd door alleen de wij- en middelvinger (Gawi = schaar)
Seweo Chirugi	= Vertikale steek (meestal gericht naar solaris plexus)
Jeochyo Chireugi	= Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht op het onderlicham)
Eopeun Chireugi	= Horizontale (handpalm naar beneden en meestal gericht op de luchtwegen)
Pyonsonkeut Seweo Chireugi	= Steek met verticale speerhand
Psyonkeut Jeochyo Chireugi	= Steek met de omgekeerde speerhand

SLAGTECHNIEKEN (CHIGI):

Chigi	= Aanvalstechnieken, waarbij moet worden uitgehaald om te slaan
Sonnal	= Meshand pinkzijde
Sonnal-Deung	= Meshand duimzijde
Sondeung	= Handrug
Me-Joomeok	= Hamervuist (zijkant/pinkzijde van de vuist)
Deung-Joomeok	= Rugzijde van de vuist (zogenaamde back-fist)
Batangson	= Achter handpalm
Palkoop	= Elleboog
Mooreup	= Knie
Hand sonnal Mok An Chigi	= Slag met enkele meshand naar de nek, naar binnen gericht.
Han Sonnal Bakat Chigi	= Slag met enkele meshand naar de nek, naar buiten gericht
Me-Joomeok Bakat Chigi	= Buitenwaartse slag met hamervuist
Deung Joomeok eolgool	= Slag met de achterkant van de vuist op het hoofd gericht (back fist)
Jibipoom Mok Chigi	= Combinatie van Sonnal Mok An Chigi en Sonnal Eolgool Makki.
Jibipoom Teok Chigi	= Combinatie van Batangson Teok Chigi en Sonnal Eolgool Makki.
Geodeuro Deung-Joomeok	= Ondersteunende voorwaartse slag met Eolgool Ap Chigi vuistrug naar het hoofd
Me-Joomeok Naeryo Chigi	= Neerwaartse slag met onderkant van de vuist (hamerslag)
Palkoop Yeop Chigi	= Zijwaartse elleboogstoot
Palkoop Dwit Chigi	= Achterwaartse elleboogstoot
Palkoop Pyongeok Chigi	= Voorwaartse elleboogstoot
Mooreup Chigi	= Kniestoot, waarbij de tegenstander wordt vastgepakt

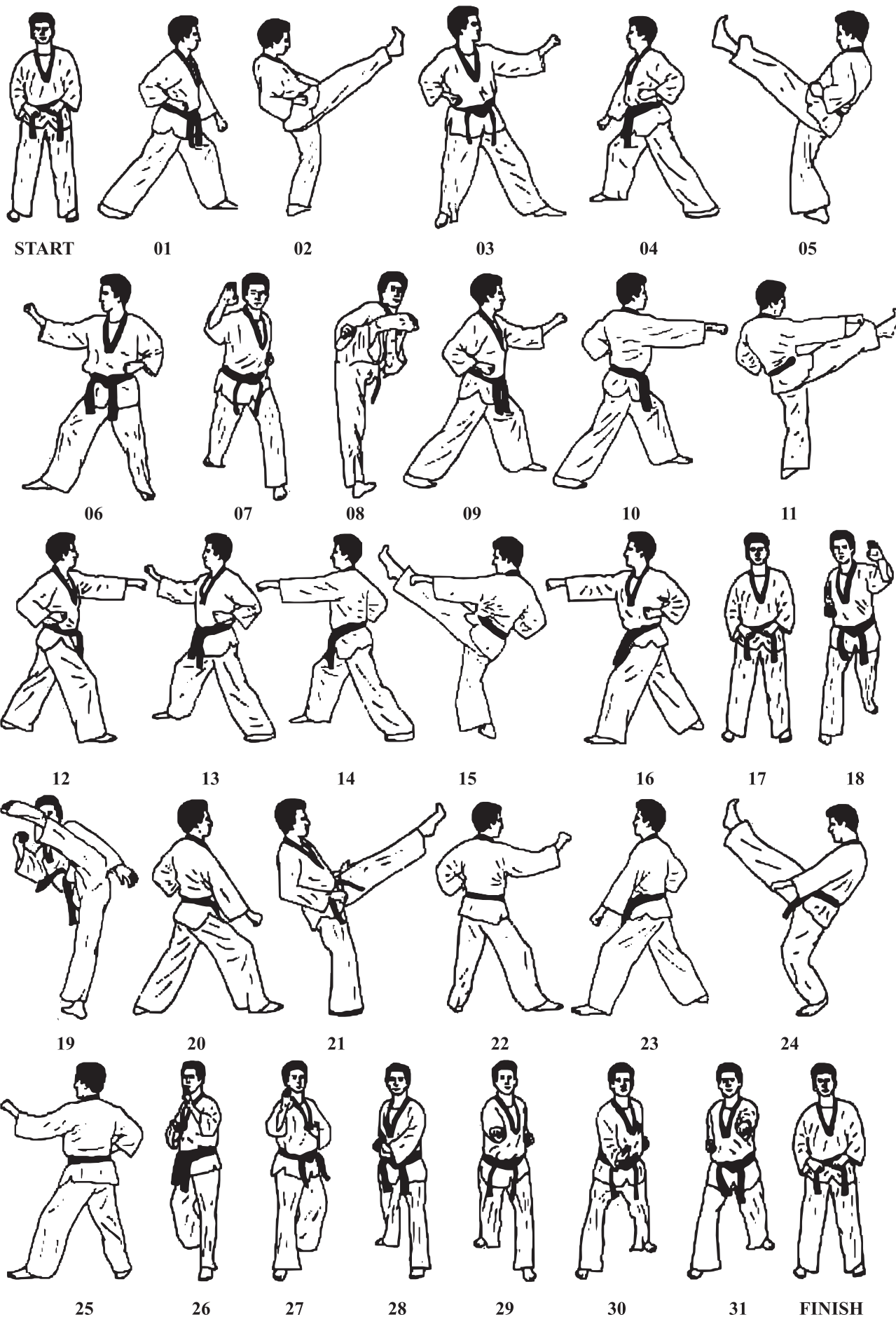
Benaming van Taegeuk poomse 6 in het Koreaans + aantal handelingen?

⇒ Taegeuk “Yook Jang”, 23 handelingen

MARTIAL ARTS EUROPE



TAEGEUK POOMSE 6 YUK JANG



EXAMENEISEN VOOR ROOD-ZWARTE BAND (1e GEUP/ KÜP)

Vorbereidingstijd : tenminste 80 trainingen na het behalen van de 2e geup/ küp
Wachtijd : minimaal 12 maanden na het behalen van de 2e geup/ küp

THEORIE

- A. Algemene Koreaanse woorden
- B. Koreaanse woorden uit Taegeuk 1 t/m 7
- C. Regels "wedstrijdreglement" Taekwondo
- D. Regels van de Sportschool
- E. Uitleg Taekwondo geschiedenis
- F. Uitleg training/ les
- G. Percentages van de standen (seagi) voor- en achterbeen
- H. Benaming van Taegeuk 7 in het Koreaans + aantal handelingen
- I. Op minimaal 1 A4 kunnen aangeven wat TKD voor je betekend en dat mondeling toelichten

PRAKTIJK

Praktijk 1:

- A. Bandknopen

Praktijk 2:

- A. Basis standen uit Taegeuk 1 t/m 7
- B. Hand/ arm technieken uit Taegeuk 1 t/m 7
- C. Combinatie & gesprongen trap technieken
- D. Gevorderden & gesprongen trappen tegen kussen (Ban-Chayu Taeryon)

Praktijk 3:

- A. Taegeuk 1 t/m 7 (stijlvormen)
 - ⇒ Taegeuk 7 verplicht
 - ⇒ Taegeuk 1 t/m 6 keuze examencommissie
 - ⇒ Taegeuk 1 t/m 6 eigen keuze

Praktijk 4:

- A. 30 stapssparring (Ilbo Taeryon)
- B. 20 zelfverdedigingstechnieken/ bevrijdingstechnieken (hosinsul)
- C. 10 mes aanval technieken
- D. 10 stok aanval technieken
- E. 3 x 3 minuut non-contact sparren (Chayu Taeryon)
- F. 2 x breektest (Gye-pa); 1 hand techniek en 1 gesprongen been techniek

Praktijk 5:

- A. Minimaal 5 x deelname aan seminar grootmeester Hur Heung Taek
- B. Minimaal 10 x deelname aan sparring of stijl toernooi
- C. Vanaf 14 jaar meester assisteren in de les (op verzoek van meester)
- D. Vanaf 18 jaar een deel van training zelfstandig geven.
- E. Vanaf 18 jaar helpen met coachen en activiteiten op de Sportschool

Kleur band: Geup/küp:

Wit	10e
Wit - Geel	9e
Geel	8e
Geel - Groen	7e
Groen	6e
Groen Blauw	5e
Blauw	4e
Blauw Rood	3e
Rood	2e
Rood Zwart	1e

Beoordelingscriteria:

- ⇒ Juiste vorm/ houding
- ⇒ Afstand
- ⇒ Timing
- ⇒ Kracht
- ⇒ Uitvoering technieken
- ⇒ Balans
- ⇒ Realiteitszin
- ⇒ Conditie
- ⇒ Juiste ademhaling

Tijdens de examens krijg je voor elk onderdeel een beoordeling.

G	= Goed
V	= Voldoende
O	= Onvoldoende
ZO	= Zware onvoldoende

THEORIE

ALGEMEEN:

Taekwondo	= Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg
Dobok	= Taekwondopak
Tie	= Bank
Charyot	= In de houding staan
Gyeong-Rye	= Groeten
Junbi	= Klaar staan
Si-jak	= Start (voor een stijloefening of sparren)
Geuman	= Stop (voor een stijloefening, sparren of beëindiging oefeningen)
Kiap	= Schreeuw bij krachtconcentratie, Ki = energie
Ki	= Energie
Poomse	= Stijloefening
Hogo	= Lichaamsbeschermer/pantser
Hong	= Rood
Chong	= Blauw
Dojang	= Taekwondoschool
Geup	= Benaming van de 10 graden (wit t/m rood/zwart)
Poom	= 1e dan, voor de jeugd tot 16 jaar
Dan	= Benaming van de 9 graden (1e dan t/m 9e dan)
Sabumnin	= Taekwondo meester
Seung	= Winnaar
Tiro Tora	= Draaien
Gye Sog	= Doorgaan na stop (na onderbreking bij sparren)
Gallyeo	= Korte stop (tijdens het sparren)
Gyeong-go Hana	= Halve strafpunt
Gam-jeon Hana	= Hele strafpunt
He-Jeon	= Ronde
Ilbo Taeryon	= 1-stapssparring
Chokki Taeryon	= Lostrappen
Ban Chayu Taeryon	= Semi-contact sparren
Chayu Taeryon	= Vrij sparren
Gye Pa	= Breektest
Hosinsul	= Zelfverdediging
Gyo-Rugi	= Full contact Sparren

LICHAAMSDELEN:

Mom	= Lichaam
Eolgool	= Hoog, alles boven je schouder (hals, nek en hoofd)
Momtong	= Midden, gedeelte vanaf je schouder tot de navel
Area	= Laag, gedeelte onder je navel
Mori	= Hoofd
Teok	= Kaak, kin
Mok	= Hals, Nek
Deung	= Rug
Pal	= Arm
Palkoop	= Elleboog
Palmok	= Onderarm
An Palmok	= Binnenkant onderarm (duimzijde)
Son	= Hand
Pyon Son	= Open hand
Pyonkeut	= Speerhand
Darie	= Been
Bal	= Voet
Baldeung	= Wreef
Balkeut	= Tenen
Balbadak	= Voetzool
Myeonge	= Borst/solaris plexus

RICHTLIJNEN:

Oen	= Links	An	= Binnenwaarts
Oreun	= Rechts	Bakat	= Buitenwaarts
Ap	= Voorwaarts	Seweo	= Verticaal
Dwit	= Achterwaarts	Eopeun	= Horizontaal
Yeop	= Zijwaarts	Dollyeo	= Cirkelend, draaiend
Nearyo	= Neerwaarts	Twieo	= Vliegend, gesprongen
Ollyea	= Opwaarts		

MARTIAL ARTS EUROPE



STANDEN:

Ap Koobi	= Lange stand (leunen op voorste been)
Dwit Koobi	= Korte stand (leunen op achterste been)
Ap Seogi	= Loopstand
Joochoom Seogi	= Paardrijderstand
Beom Seogi	= Katstand/tijgerstand
Haktari Seogi	= Kraanvogelstand
Koa Seogi	= Kruisstand
Naranhi Seogi	= Schouderbrede stand
Pyonhi Seogi	= Zie Naranhi Seogi maar dan voeten 45 graden naar buiten gedraaid
Mikeurembal	= Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar in Moa Seogi worden geplaatst.

AFWEREN:

Area Makki	= Lage afweer
Momtong Makki	= Midden afweer
Eogool Makki	= Hoge afweer
Sonnal Momtong Makki	= Midden afweer open hand
Keumgang Makki	= Diamant-blok
Gawi Makki	= Schaar-blok (afweer)

TRAPTECHNIEKEN:

Ap Chagi	= Voorwaartse trap
Dollyo Chagi	= Ronde trap
Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap
Dwit Chagi	= Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Chagi	= Achterwaartse cirkeltrap (Pandal)
Bandal Chagi	= Kruising van Ap Chagi en Dollyo chagi
Yeop Chagi	= Zijwaartse trap
Twieo Chagi	= Alle gesprongen traptechnieken

TELWOORDEN

Koreaanse telwoorden:	Uitspraak:	Randtelwoorden:	Uitspraak:
1 Hana	hanNAA	1 il	iel
2 Tul	Toel	2 i	ie
3 Set	Set	3 sam	sam
4 Net	net	4 sa	sa
5 Tasot	tuSOT	5 o	oh
6 Yosot	joSOT	6 yuk	joek
7 Ilgop	ielKOP	7 chil	tsjiel
8 Yodol	jooDOL	8 pal	pal
9 Ahop	aHOP	9 ku	koe
10 Yul	joel	10 sip	sip

STOOTTECHNIEKEN (JIREUGI):

Jireugi	= Stoottechnieken; waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gesloten. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met:
Joomeok	= Voorkant vuist
Pyon-Joomeok	= Vlakke vuist
Bam-Joomeok	= Knokkelvuist
Bandae Jireugi	= Voorwaarts tegengestelde stoot t.o.v. het achterste been (linkerbeen voor, stoot met linkervuist)
Baro Jireugi	= Voorwaarts gelijkgerichte stoot t.o.v. het achterste been (linkerbeen voor, stoot met rechtervuist)
Yeop Jireugi	= Zijwaartse stoot
Dollyeo Jireugi	= Cirkelende, rondwaartse stoot of hoekstoot
Dwit Jireugi	= Achterwaartse stoot over de schouder heen
Naeryo Jireugi	= Neerwaartse stoot
Dangyo Jireugi	= Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok (omgekeerde vuist met de handrug naar beneden)
Seweo Jireugi	= Verticale vuiststoot
Jeochyo Jireugi	= Omgekeerd vuiststoot (handrug naar beneden)
Eopeun Jireugi	= Horizontale vuiststoot (handrug naar boven)
Momtong Bandae Jireugi	= Voorwaarts tegengestelde stoot met Eopeun Ap-Joomeok naar solaris plexus
Eolgool Badae Jireugi	= Voorwaarts tegengestelde stoot met Eopeun Ap-Joomeok naar het hoofd
Doo Joomeok Jeochyo Jireugi	= Twee gelijktijdige vuiststoten met Jeochyo Joomeok naar het de maag streek

STEEKTECHNIEKEN (CHIREUGI):

Chireugi	= Steektechnieken; waarbij aangevallen wordt met de vingers
Pyonsonkeut	= Speerhand gevormd door alle vingers
Gawisonkeut	= Speerhand gevormd door alleen de wij- en middelvinger (Gawi = schaar)
Seweo Chireugi	= Vertikale steek (meestal gericht naar solaris plexus)
Jeochyo Chireugi	= Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht op het onderlicham)
Eopeun Chireugi	= Horizontale (handpalm naar beneden en meestal gericht op de luchtwegen)
Pyonsonkeut Seweo Chireugi	= Steek met verticale speerhand
Pyonkeut Jeochyo Chireugi	= Steek met de omgekeerde speerhand

SLAGTECHNIEKEN (CHIGI):

Chigi	= Aanvalstechnieken, waarbij moet worden uitgehaald om te slaan
Sonnal	= Meshand pinkzijde
Sonnal-Deung	= Meshand duimzijde
Sondeung	= Handrug
Me-Joomeok	= Hamervuist (zijkant/pinkzijde van de vuist)
Deung-Joomeok	= Rugzijde van de vuist (zogenaamde back-fist)
Batangson	= Achter handpalm
Palkoop	= Elleboog
Mooreup	= Knie
Hand sonnal Mok An Chigi	= Slag met enkele meshand naar de nek, naar binnen gericht.
Han Sonnal Bakat Chigi	= Slag met enkele meshand naar de nek, naar buiten gericht
Me-Joomeok Bakat Chigi	= Buitenwaartse slag met hamervuist
Deung Joomeok eolgool	= Slag met de achterkant van de vuist op het hoofd gericht (back fist)
Jibipoom Mok Chigi	= Combinatie van Sonnal Mok An Chigi en Sonnal Eolgool Makki.
Jibipoom Teok Chigi	= Combinatie van Batangson Teok Chigi en Sonnal Eolgool Makki.
Geodeuro Deung-Joomeok	= Ondersteunende voorwaartse slag met Eolgool Ap Chigi vuistrug naar het hoofd
Me-Joomeok Naeryo Chigi	= Neerwaartse slag met onderkant van de vuist (hamerslag)
Palkoop Yeop Chigi	= Zijwaartse elleboogstoot
Palkoop Dwit Chigi	= Achterwaartse elleboogstoot
Palkoop Pyongeok Chigi	= Voorwaartse elleboogstoot
Mooreup Chigi	= Kniestoot, waarbij de tegenstander wordt vastgepakt

TRAPTECHNIEKEN (CHAGI):

Chagi	= Voettechnieken
Apchook	= Bal van de voet
Dwichook	= Onderkant van de hiel
Dwikumchi	= Achterzijde van de hiel (achillespees)
Balnal	= Mesvoet (zijde van de kleine teen)
Baldeung	= Wreef
Balbadak	= Voetzool
Apchook Ap Chagi	= Voorwaarts trap met de bal van de voet
Dwichook Ap Chagi	= Voorwaarts trap met de onderkant van de hiel
Baldeung Ap Chagi	= Voorwaarts trap met de wreef op het onderlichaam
Apchook Dollyeo Chagi	= Rondwartsetrap met de bal van de voet
Baldeung Dollyeo Chagi	= Rondwaartse trap met de wreef
Bandal Chagi	= Deze trap is een mengeling van Ap Chagi en Dollyeo Chagi
Balnal Yeop Chagi	= Zijwaartse trap met de meskant van de voet
Dwichook Yeop Chagi	= Zijwaartse trap met de hak
Dwikumchi Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap met de hak
Balbadk Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap met de voetzool
An Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap van buiten naar binnen
Bakat Naeryo Chagi	= Neerwaartse trap van binnen naar buiten
Dwichook Dwit Chagi	= Achterwaartse trap met de hak
Balnal Dwit Chagi	= Achterwaartse trap met de meskant van de voet
Bandae Dollyeo Chagi	= Tegengestelde rondwaartse trap (hooking kick)
Balbadak Dandae Dollyeo Chagi	= Tegengestelderondwaartse trap met de Chagi voetzool
Dwikumchi Bandae Dollyeo Chagi	= Tegengestelde rondwaartse trap met de hak
Hooryeo Chagi	= Zweep trap
Balnal Bakat Nooleo Chagi	= Buitenwaartse duwtrap met de mesvoet
Balbadak An Nooleo Chagi	= Binnenwaartse duwtrap met de voetzool
Mondollyeo Chagi	= Rondwaartse trap

VOETVERDEDIGINGEN:

Apcha Olligi	= Voorwaartse zwaai met gestrekt been (bal van de voet)
Yeopcha Olligi	= Zijwaartse zwaai met gestrekt been (meskant van de voet)
Pyojeok Chagi	= Rondwaartse trap/zwaai met voetzool
Kolchyo Chagi	= Buitenwaartse haak trap (mesvoet)



BEVRIJDINGEN (PAEGI):

- | | |
|---------------|---|
| Paegi | = Bevrijden uit een greep |
| Miteuro Paegi | = Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaing v.d. 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 betreffende pols naar de schouder |
| Myeonge Paegi | = Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen |

HANDVERDEDIGINGEN (MAKKI):

- | | |
|------------------------|---|
| Batangson Nooleo Makki | = Drukafweer naar beneden met de handpalm |
| Keumgang Makki | = Diamant blok (pomse keumgang) |
| Gawi Makki | = Schaar blok |
| Hechyo Makki | = Wip blok |
| Eotgereo Makki | = Kruis blok |
| Santeul Makki | = Berg blok; dubbele verdediging (pomse keumgang) |
| Tong Milgi | = Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen (pomse koryo) |

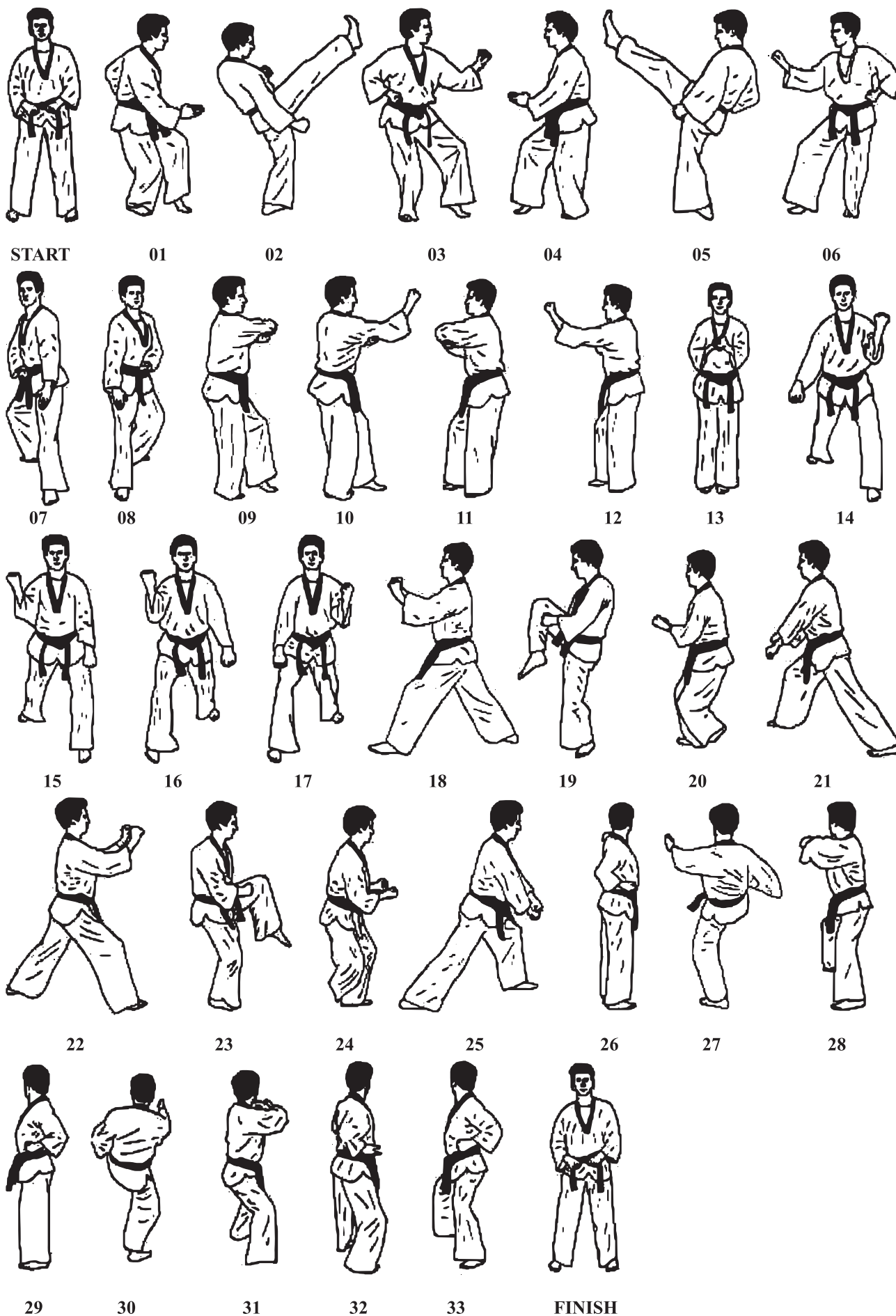
Benaming van Taegeuk poomse 7 in het Koreaans + aantal handelingen?

⇒ Taegeuk “Chil Jang”, 25 handelingen

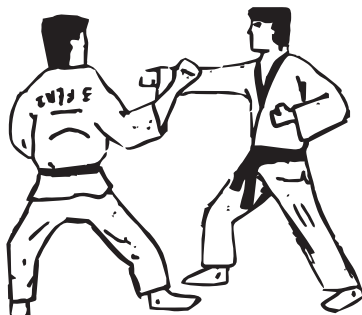
MARTIAL ARTS EUROPE



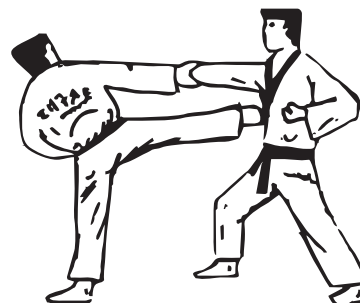
TAEGEUK POOMSE 7 CHIL JANG



Techniek 1

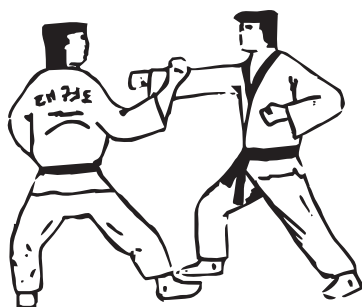


Linkerbeen naar achteren,
blok met rechter hand



Rechterbeen omhoog tillen,
zijwaartse trap geven

Techniek 2



Linkerbeen naar achteren,
blok met rechter hand

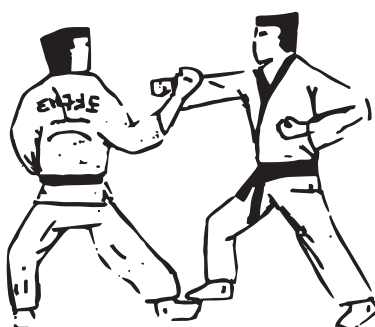


Linkerbeen draaien, linker
elleboog naar buik stoten

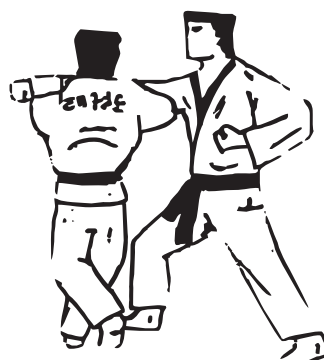


Linker elleboog
naar hoofd stoten

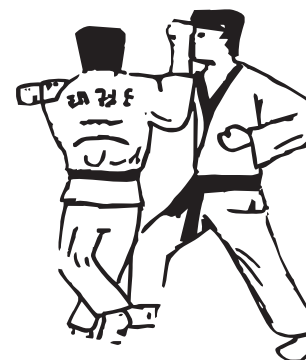
Techniek 3



Linkerbeen naar achteren,
blok met rechter hand

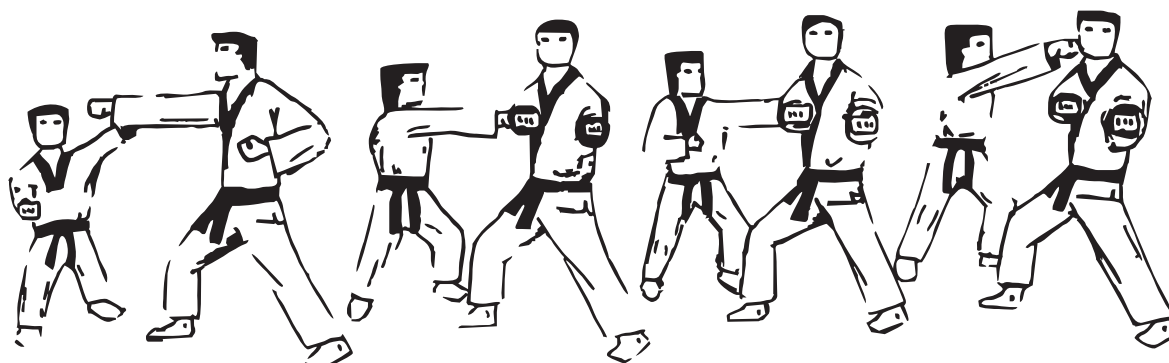


Linkerbeen achter je rechterbeen
schuiven, rechter elleboog naar
buik stoten



Gelijk met rechterhand met de
knokkels tegen het gezicht slaan

Techniek 4



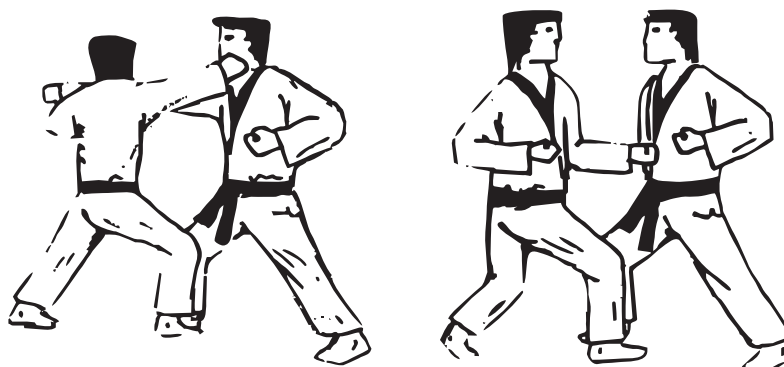
Rechterbeen schuin naar voren stappen (richting tegenstander)

Stoot met rechter hand richting zijkant van de buik

Stoot met linker hand richting zijkant van de buik

Stoot met rechter hand tegen het hoofd

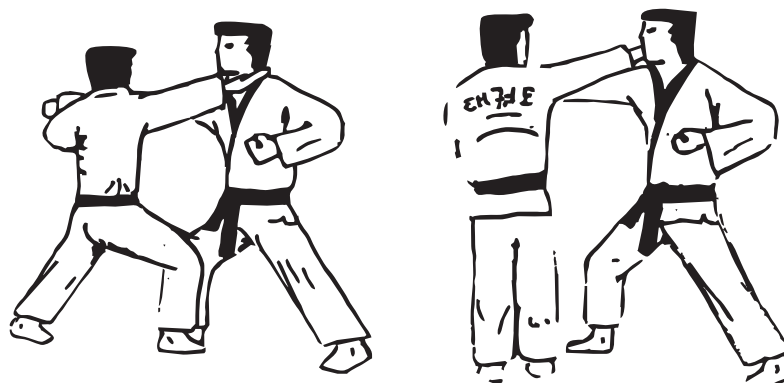
Techniek 5



Rechterbeen schuin naar voren stappen, blok met linker hand en stoot gelijk met rechter hand tegen het hoofd

Trek in één keer je rechterarm terug en stoot met linker hand van onderen naar boven tegen de buik

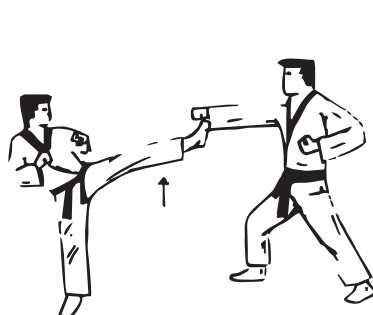
Techniek 6



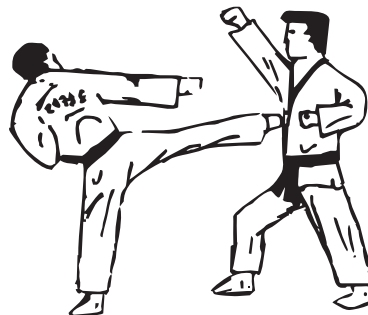
Rechterbeen schuin naar voren stappen, blok met linker hand en geef gelijk met rechter hand nekslag tegen het hoofd

Rechterbeen terug halen, nekslag tegen het hoofd

Techniek 7

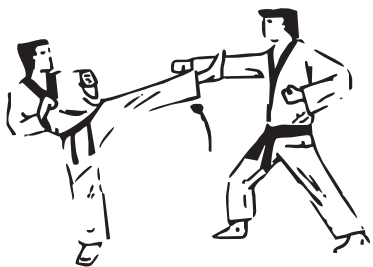


Linkerbeen één stap naar achteren,
trap met linkerbeen voorwaarts
tegen de pols

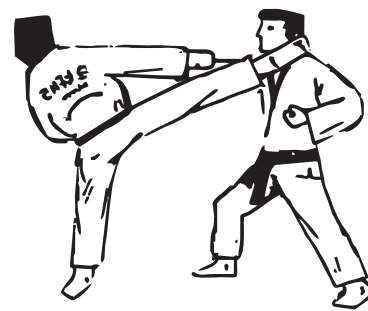


Met je rechterbeen een zijwaartse
trap geven tegen de buik

Techniek 8

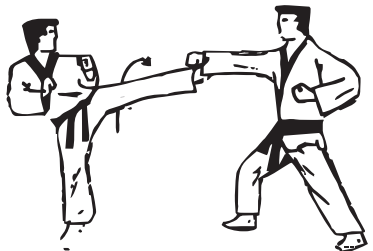


Linkerbeen één stap naar achteren,
met linkerbeen een halve maan
trap geven van binnen naar buiten

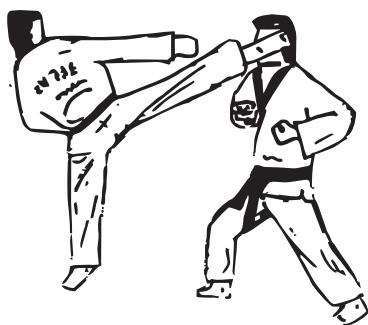


Met je rechterbeen een halve maan
trap geven tegen het hoofd

Techniek 9

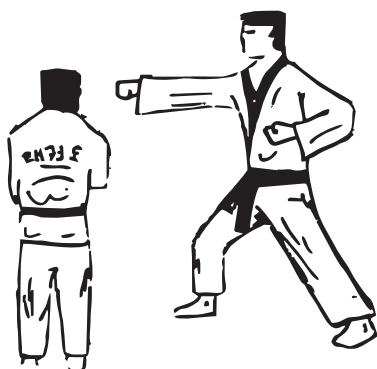


Linkerbeen één stap naar achteren,
met linkerbeen een halve maan
trap geven van buiten naar binnen



Met je rechterbeen een halve maan
trap geven tegen het hoofd

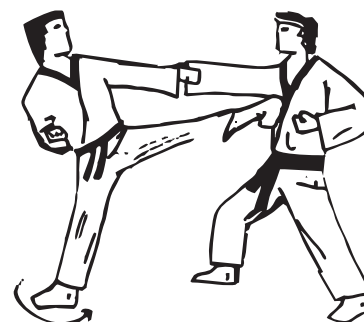
Techniek 10



Linkerbeen één stap naar achteren,
schuin tegenover de tegenstander

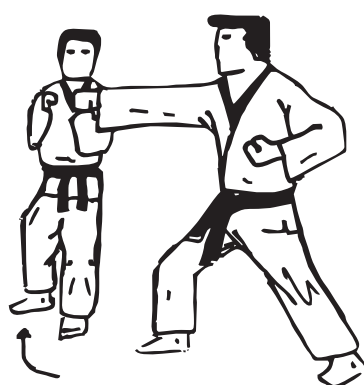


Met rechterbeen een zijwaartse
trap tegen de buik geven

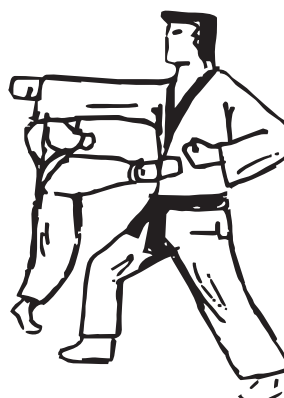


Met linkerbeen een achterwaartse
trap tegen de buik geven

Techniek 11

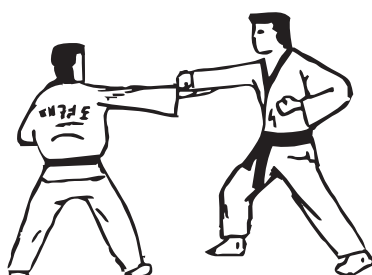


Linkerbeen één stap naar achteren,
schuin tegenover de tegenstander

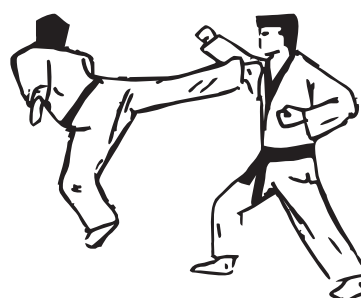


Met rechterbeen een sprong schop
tegen de buik geven

Techniek 12

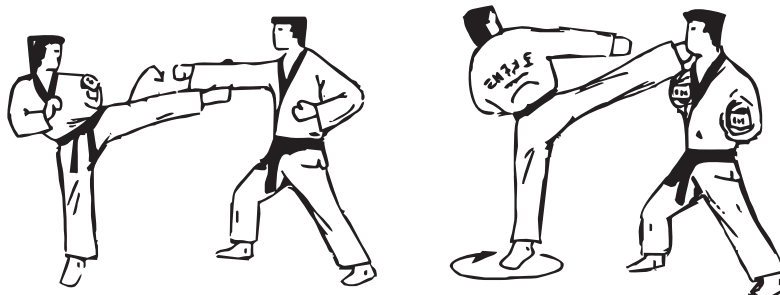


Linkerbeen één stap naar achteren,
tegelijk een klap geven van
beneden naar boven tegen de hand



Met rechterbeen een zij waartse
trap in de lucht tegen de buik
geven

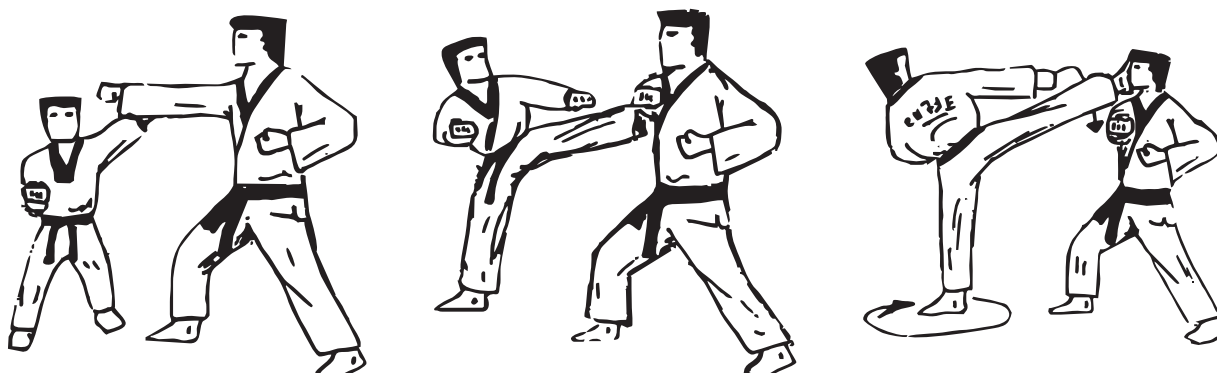
Techniek 13



Met linkerbeen één stap naar achteren, trap met linkerbeen van buiten naar binnen tegen de hand

Met rechterbeen een achterwaartse trap tegen het hoofd

Techniek 14

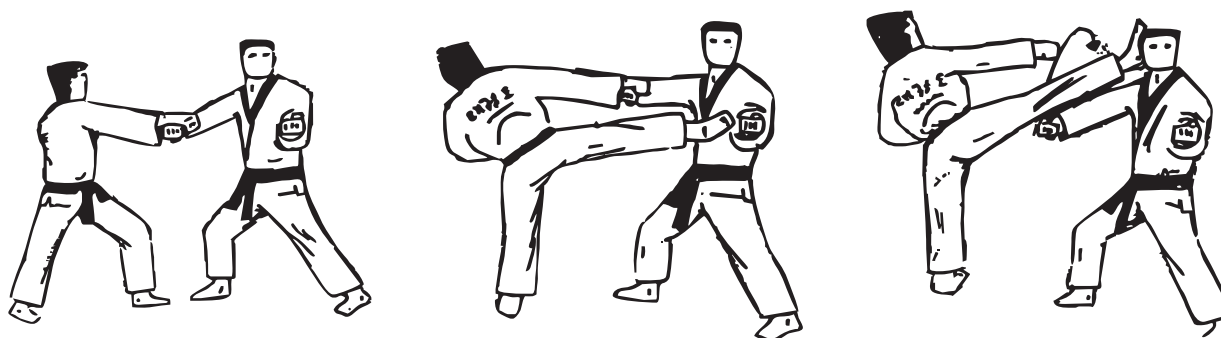


Met rechterbeen naar achteren, blok met linker handpalm

Met linkerbeen een zijwaartse trap tegen de buik geven

Met rechterbeen een achterwaartse trap tegen het hoofd geven

Techniek 15



Met linkerbeen één stap naar voren, blok met rechter hand

Met rechterbeen een halve maan trap tegen de buik geven

Met rechterbeen een haakschop tegen de achterkant van het hoofd

Tweede druk, 2013

Copyright: © 2012, H. Tahiri
Uitgegeven in eigen beheer
Email adres: driaf@hotmail.com

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

