

Theorieblaadjes Taekwondo (BASIS)



1) Termen tijdens de les

Ontche	Verzamelen, naast elkaar staan op verschillende lijnen op gordels
Charyeot	Benen dicht met vuisten naast het lichaam
Kyongnae	Groeten
Chumbi	Benen open op breedte van de schouders Vuisten openen, handpalm naar boven tot het logo van je pak of tot aan je borst vuisten maken, draaien en terug naar beneden.
Paste chumbi	Rechterbeen naar achter, vuisten voor ons en Kihap
Par Makko	Wisselen
Kihap	Roepen
Juchum Soegi	Paardrijdersstand (buigen door de knieën) vuisten kruisen ,Benen openen zoals breedte schouders, daarna vuisten op heupen, Kneukels onderaan (foto verderop, pagina 5)
Ab -o- Loegi	Trappen met gestrekt been van onder naar boven en terug naar beneden
An Naeryo Chagi	Trap van buiten naar binnen
Bakkat Naeryo Chagi	Trap van binnen naar buiten
Dwiro dora	Draaien van kant (als je naar voor kijkt, moet je dan naar achteren draaien)

2) Basiswoorden

Meester/ Leraar	Sabonim
Zaal	Dojang
Taekwondopak	Dobok
Tie	Gordel
Son	Hand
Bal	Voet
Owen	Links
Oreun	Rechts
Makki	Verdediging
Jireugi	Stoten
Chigi	Slaan
Chagi	Trappen
Tae	Vechten met de voeten
Kwon	Vuist en staat voor alle handtechnieken
Do	Manier, Weg, Methode

3) Kunnen toepassen

Tellen tot 10 (in het Koreaans)

1	Hana	6	Yasult
2	Dol	7	Elhop
3	Set	8	Yudol
4	Net	9	Ahop
5	Dasult	10	Yol

4) Basistechnieken

op Paste chumbi

Area Makki

VERDEDIGING naar beneden

BENEDEN = Van voeten tot je heup, alles onder de gordel

Verdedigen 1 Open hand ver van je been



Momtong Makki

VERDEDIGING naar midden, buik

MIDDEN = Van je gordel, heup tot je sleutelbeen (bij je hals

Verdedigen bij middenrif, iets onder je borstkas



Egool Makki

VERDEDIGING naar boven, hoofd

BOVEN = Van je sleutelbeen tot je hoofd

Verdedigen ter hoogte van je hoofd, niet hoger



a) Te kunnen bij basistechnieken



EOGOOL
.....
MOMTONG
.....
AREA



Area makki

Altijd gelijk

Onze hand en voet, gelijke kant

Momtong

Ongelijk

(tot Poomsae 4, dan kan gelijk)

Eogool

Altijd gelijk

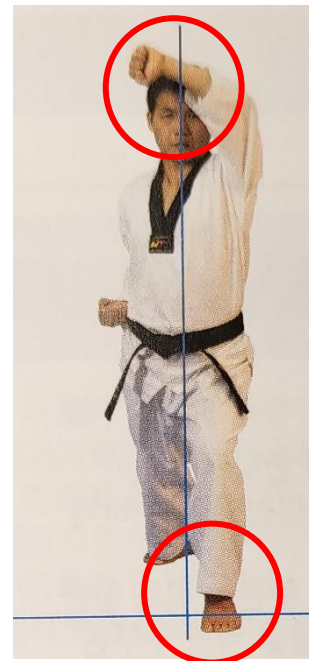
Onze hand en voet, gelijke kant



GELIJK



ONGELIJK



GELIJK

b) Andere basistechnieken

Op Juchum Soegi

Area Jireugi	STOTEN naar beneden, onder de gordel
Momtong Jireugi	STOTEN naar midden, buik
Eogool Jireugi	STOTEN naar boven, hoofd
Deubol Jireugi	2 maal stoten (met verschillende arm) de zelfde hoogte zoals momtong (naar de buik)

Zelfde zoals Makki (zie uitleg vorige pagina's, maar hier niet van belang gelijk of ongelijk)



JUCHUM SOEGI

Op Paste Chumbi

Bandae Jireugi

gelijke slag

Baro Jireugi

Ongelijke slag



ONGELIJK

BARO JIREUGI



GELIJK

BANDAE JIREUGI

5) Trappen

Piko Chagi	Trappen met wreef
Ap Chagi	Trappen met ondertenen (ap chook)
Morop Chagi	Trappen met knie
Miligi	Duwen met platte voet
Ab- o – Loegi	Trappen van beneden naar boven (al gezien op p.1)
An Naeryo Chagi	Trappen van buiten naar binnen (ook al eerder gezien)
Bakkat Naeryo Chagi	Trappen van Binnen naar buiten (eerder gezien)
Dolyo Chagi	Trappen naar het hoofd met wreef (zoals Piko Chagi)
Yeop Chagi	Zijwaartse trap
Dwit Chagi	Achterwaartse trap

6) Verschillende Standen

Moa Soegi	Zelfde zoals charyeot (benen dicht)
Narahi Soegi	Zelfde zoals Chumbi (benen open)
Juchum Soegi	Paardrijdersstand (voordien gezien)
Ap Soegi	Kleine stand
Ab Koebi	Grote Stand

(afbeeldingen op volgende pagina)



**AP KOEBI
GROTE STAND**



**AP SOEGI
KLEINE STAND**



MOA SOEGI



NARAHİ SOEGI

7) Delen van het lichaam

BAL

Baldeung

Ap Chook

Dwit Chook

Bal Badak

Balnal

Dwit kom cho

VOET

Wreef (bovenkant van je voet)

Tenen / ondertenen

Hiel

Onderkant voet en binnenkant voet

Meskant (buitenkant) voet

Deel boven de hiel

SON

Son nal

Son keut

Batanson

HAND

Meskant (buitenkant) hand

Vingertoppen

Binnenkant hand (palm)

JOEMOEK

Meijoemoek

Deungjoemoek

Ap joemoek

VUIST

Zijkant vuist

Kneukels / bovenkant vuist

Voorkant vuist

PALMOK

An palmok

Bakat palmok

Mit palmok

Vin / Wen palmok

ARM

Binnenkant arm

Buitenkant arm

Onderkant arm

Bovenkant arm

PALKOP

DARI

MOROP

ELLEBOOG

BEEN

KNIE

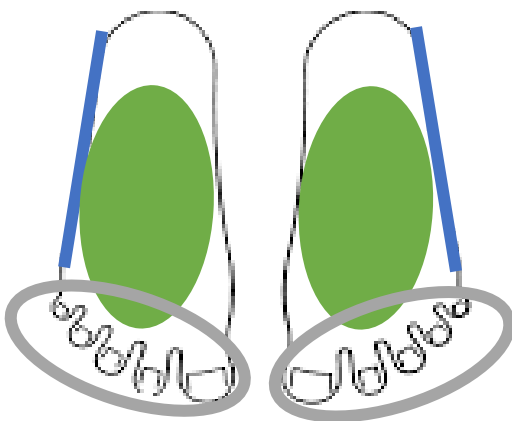
MOK

NEK

8) Delen van het lichaam : illustraties (tekeningen)

VOET

BAL



Bovenaanzicht



Onderkant

BAL NAL

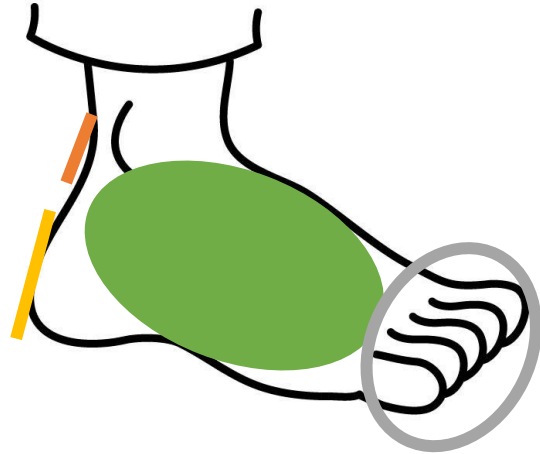
BAL DEUNG

AP CHOOK

BAL BADAQ

DWIT CHOOK

DWIT KOM CHO



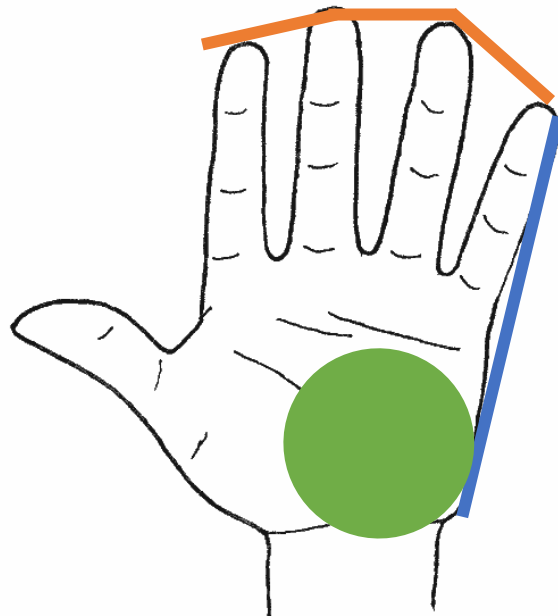
HAND

SON

SON NAL

SON KEUT

BATANSON



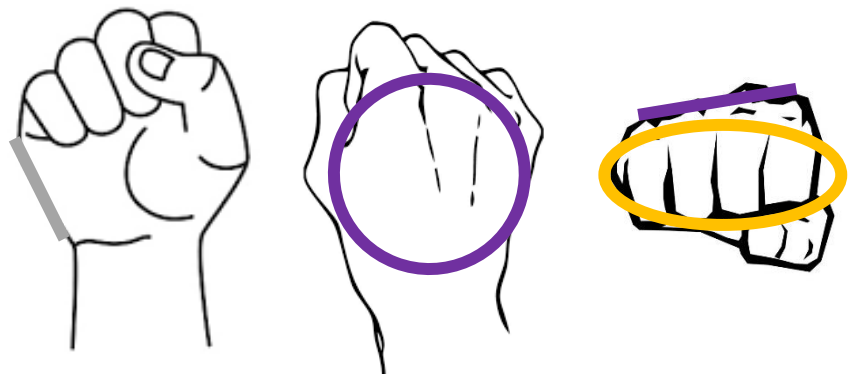
VUIST

JOEMOEK

APJOEMOEK

MEJOEMOEK

DEUNGJOEMOEK



ARM

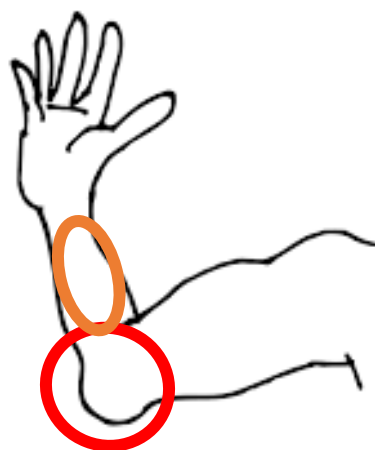
PALMOK

AN PALMOK

BAKAT PALMOK

WEN PALMOK

MIT PALMOK



ELLEBOOG

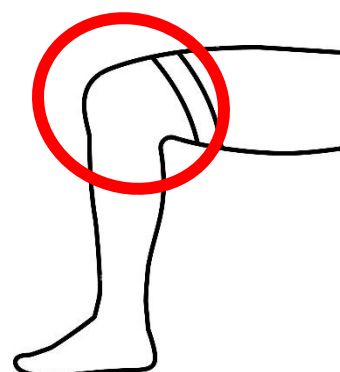
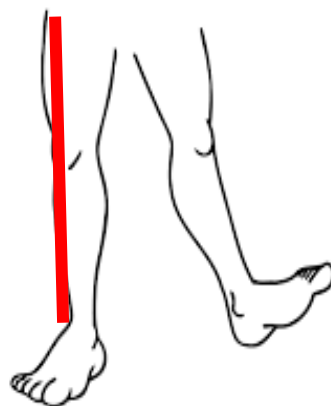
PALKOP

BEEN

DARI

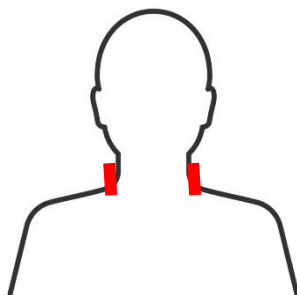
KNIE

MOROP



NEK

MOK



9) Duid alle onderdelen aan

Oefen nu aan de hand van de lege tekening of op je eigen / ouder/ groot-ouders lichaam, de lichaamsdelen allemaal.

HAND = ?

vingers, binnenkant, palm, meskant

VOET = ?

meskant, tenen, hiel, boven hiel, onder

VUIST = ?

bovenkant, zijkant

ARM = ?

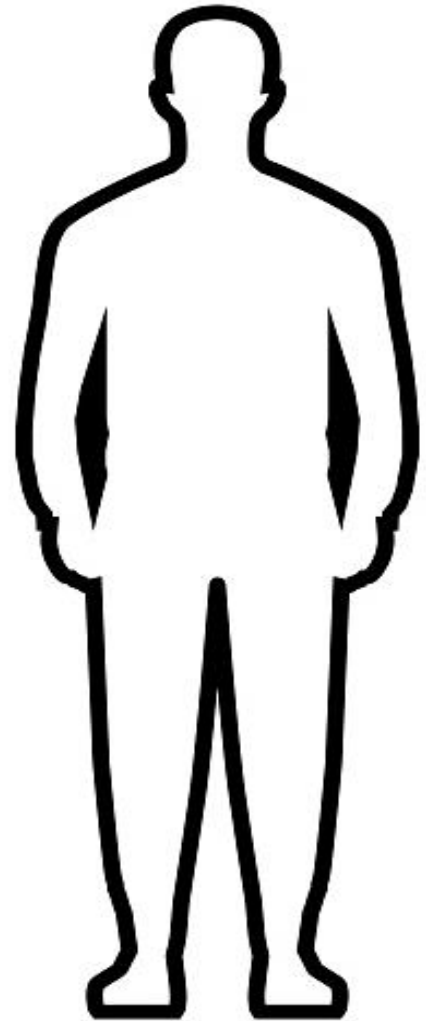
binnen- en buiten, boven en onderkant

ELLEBOOG = ?

BEEN = ?

KNIE = ?

NEK = ?



LAAT TEKENING LEEG