

# TAEKWONDO THEORIE STICHTING HANSU MARTIAL ARTS



Stichting HANSU Martial Arts  
o.l.v. H. van de Wetering  
Jan Steenlaan 2  
1272 HJ Huizen  
tel: 06-22787945

KvK Amersfoort nr. 62414933  
Aansluiting TBN nr. TV112043  
IBAN:NL 78 ABNA 0535977409  
Internet: [www.hansumartialarts.nl](http://www.hansumartialarts.nl)  
E-mail: [hansumartialarts@gmail.com](mailto:hansumartialarts@gmail.com)

Op het examen van een nieuwe graduatie wordt de theorie van voorgaande niveaus ook getest. Als je bijvoorbeeld voor de blauwe band examen aflegt, moet je alle theorie tot en met de blauwe band kennen. Je dient de termen van het Koreaans naar het Nederlands en andersom te kennen.

Theorie voor **GELE SLIP:**

Koreaans	Nederlands	Fonetisch
Arae Makki	Lage Afweer	<i>Aree makki</i>
Momtong Makki	Midden Afweer	<i>Momtong makki</i>
Eolgool Makki	Hoge afweer	<i>Oelkoel makki</i>
Ap Chagi	Voorwaartse trap	<i>Ap tjakkie</i>
Yeop Chagi	Zijwaartse trap	<i>Job tjakkie</i>
Dollyeo Chagi	Ronde trap	<i>Dollio tjakkie</i>
Momtong Jireugi	Voorwaartse stoot naar de plexus	<i>Momtong jirukie</i>
Eolgool Jireugi	Voorwaartse stoot op kin hoogte	<i>Oelkoel jirukie</i>
Sonnal Mok An Chigi	Slag op de nek	<i>Sonnal mok an tjiekie</i>

Theorie voor **GELE BAND:**

Koreaans	Nederlands	Fonetisch
Ap Seogi	Loopstand	<i>Ap tsoekie</i>
Ap Koobi Seogi	Lange stand	<i>Ap koebie tsoekie</i>
Taekwondo	de "manier" van het trappen en het stoten. (Tae=voet, Kwon=vuist, Do=manier/weg)	<i>Tai kwon do</i>
Dobok	Taekwondo-pak	<i>Doobok</i>
Dojang	Trainingsruimte, club- of schoolgebouw	<i>Doojang</i>
Geup	Benaming van de 10 graden (bandkleuren) tot 1e Dan	<i>Keup</i>
Dan	Benaming van de 10 graden van de zwarte band	<i>Dan</i>
Poomse of Taeguk	Stijloefening	<i>Poemsee, taikoek</i>

Theorie voor **GROENE SLIP:**

Koreaans	Nederlands	Fonetisch
Charyot	Commando; in de houding staan	<i>Tjarlot</i>
Gyeong-Rye	Commando; groeten	<i>Kjoeng-ree</i>
Junbi	Commando; klaar staan	<i>Tjunbi</i>
Geuman	Commando ; stop	<i>Koemaan</i>
Si-jak	Commando; start	<i>Sitjak</i>
Kiap	Benaming van de kreet bij krachtconcentratie	<i>Kiap</i>

Theorie voor **GROENE BAND**:

Koreans	Nederlands	Fonetisch
Doobeon Momtong Jireugi	Dubbele voorwaartse stoot op midden hoogte	<i>Doobeon momtong jirukie</i>
Han Sonnal Mok An Chigi	Binnenwaartse slag met enkele meshand naar de nek of hals	<i>Han sonnal mok an tjiekie</i>
Han Sonnal Momtong Makki	Afweer met 1 open hand	<i>Han sonnal momtong makki</i>
Dwit Koobi Seogi	Achterwaartse stand	<i>Dwiet koebie tsoekie</i>

Theorie voor **BLAUWE SLIP**:

Koreans	Nederlands	Fonetisch
Sonnal Momtong Makki	Dubbele open hand afweer	<i>Sonnal momtong makki</i>
Pyonsonkeut Momtong Chireugi	Verticale steek met speerhand	<i>Pionsonkeut momtong tjirukie</i>
Jibipoom Mok Chigi	Dubbele techniek: Open hoge afweer met slag naar de nek met open hand	<i>Jibipoem mok tjiekie</i>
Yeop Chagi	Zijwaartse trap	<i>Jop tjakkie</i>
Deung Joomeok Eogool Chigi	Slag op de neus met handrug zijde (backfist)	<i>Deung joomeok oelkoel tjiekie</i>
Tiro-Tora Commando	draaien / keren	<i>Tiero torra</i>
Gye-Sog Commando	doorgaan (na een onderbreking bij het sparren)	<i>Kaai sok</i>
Mom	Lichaam	<i>Mom</i>
Eolgool	Gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek en -hoofd)	<i>Oelkoel</i>
Momtong	Gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel	<i>Momtong</i>
Arae	Gedeelte van het lichaam beneden de navel	<i>Aree</i>
Mori	Hoofd	<i>Morie</i>
Teok	Kaak, kin	<i>Teok</i>
Mok	Hals, nek	<i>Mok</i>
Deung	Rug	<i>Deung</i>

Theorie voor **BLAUWE BAND**:

Koreans	Nederlands	Fonetisch
Me-Joomeok Naeryo Chigi	Neerwaartse slag met hamervuist	<i>Mee joomeok naario tjiekie</i>
Palkoop Dollyeo Chigi	Enkelhandige elleboogstoot	<i>Palkoep dollyo tjiekie</i>
Palkoop Pyojeok Chigi	Elleboogstoot, waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt.	<i>Palkoep piojok tjiekie</i>
Dwit Koa Seogi	Kruisstand (kruising achter het standbeen)	<i>Dwiet koa tsoekie</i>

Theorie voor **RODE SLIP**:

Koreans	Nederlands	Fonetisch
Hanssonal Eolgool Bitureo Makki	Open hand hoge schuine afweer	<i>Hanssonal oelkoel biteureo makki</i>
Eogool Bakat Makki	Hoge buitenwaartse blok met onderarm	<i>Oelkoel bakkat makki</i>
Arae Hechomakki	Dubbele lage afweer	<i>Aree hetjo makki</i>

Batangson Momtong Makki	Middenafweer met de achterhandpalm	<i>Batangson momtong makki</i>
Myeonge	Borst, inz. Solaris Plexus	<i>Meejong</i>
Pal	Arm	<i>Pal</i>
Palkoop	Elleboog	<i>Palkoop</i>
Palmok	Onderarm	<i>Palmok</i>
An Palmok	Binnenkant onderarm (duimzijde)	<i>An pakmok</i>
Bakat Palmok	Buitenkant onderarm (pinkzijde)	<i>Bakkat palmok</i>
Sonmok	Pols	<i>Sonmok</i>
Joomeok	Vuist	<i>Joomeok</i>
Ap-Joomeok	Voorkant vuist	<i>Ap joomeok</i>
Me-Joomeok	Hamervuist, dit is zijkant vuist (pinkzijde)	<i>Mee joomeok</i>
Deung-Joomeok	Bovenkant vuist (handrugzijde) (backfist uit taeguk 4 en 5)	<i>Deung joomeok</i>
Chayu Taeryon	Vrij sparren	<i>Tjaju taarion</i>
Hogo	Lichaamsbeschermer	<i>Hoko</i>
Hong	Rood (deelnemer in rode Hogo)	<i>Hong</i>
Chong	Blauw (deelnemer in blauwe Hogo)	<i>Tjong</i>
Seung	Winnaar (bij sparren)	<i>Seung</i>

Theorie voor **RODE BAND**:

Koreaans	Nederlands	Fonetisch
Beom Seogi	Kat stand	<i>Beom tsoekie</i>
Sonnal Area Makki	Lage dubbele open hand afweer	<i>Sonnal aree makki</i>
Batangson Geodeuro Momtong An Makki	Ondersteunende middenafweer met achterhandpalm	<i>Batangson Djeodeuro momtong an makki</i>
Bo Joomeok	Beschermende vuist (kracht gebundeld in wijsheid)	<i>Boo joomeok</i>
Gawi Makki	Schaarblok	<i>Kawi makki</i>
Momtong Hechyo Makki	Dubbele middenafweer	<i>Momtong hetjio makki</i>
Doojoomeok Jechoyo Jireugi of: Doobeon Dangyo Jireugi	Twee gelijktijdige opwaartse stoten, maaghoogte	<i>Doojoomeok jetjio jirukie of doobeon dangio jirukie</i>
Pyojeok Chagi	Trap tegen hand aan (met een doel)	<i>Piojok tjakkie</i>
Joochoom Seogi	Paardrijdersstand	<i>Jookoem tsoekie</i>

Theorie voor **ZWARTE SLIP** (+ alle theorie volgens TBN):

Koreaans	Nederlands	Fonetisch
Geodeuro Bakat Makki	Ondersteunende buitenwaartse verdediging van het middenlichaam	<i>Djeodeuro bakkat makki</i>
Doobaldansan Ap Chagi	In 1 sprong twee maal Ap chagi, zonder de grond te raken	<i>Doobaldansan ap tjakkie</i>
Oesanteul Makki	Dubbelhandige techniek; An Palmok Yeop Bakat Makki en Area Yeop Makki	<i>Oesanteul makki</i>
Dangyo Teok Jireugi	Opwaarste stoot naar kin, uppercut	<i>Dangio teok jirukie</i>
Geodeuro Arae Makki	Ondersteunende verdediging van het onderlichaam	<i>Djeodeuro aree makki</i>

Voor de zwarte slip dien je naast bovenstaande termen de theorie te kennen van de Taekwondo Bond Nederland. De theorie is op te vragen bij de trainer van Hansu Martial Arts.