



## Theorie voor bandexamens Tilburg Noord Taekwondo

Bij de theorie-examens dienen de leerlingen een aantal Koreaanse benamingen met hun betekenis te kennen. De gepresenteerde theorie bevat niet de complete theorie die beheerst dient te worden bij het Danexamen maar dient ter voorbereiding op het Danexamen.

De examenkandidaten dienen de woordjes in beide vertaalrichtingen te kennen, dus zowel Koreaans-Nederlands als Nederlands-Koreaans.

Tijdens het examen krijgen de leerlingen 5 multiple-choice vragen te beantwoorden.

Per vraag met uit 3 antwoorden het juiste antwoord gekozen worden.

**Let op:** Bij elk examen dient ook alle theorie uit voorgaande examens geleerd te worden.



## Theorie voor gele slip – 9<sup>e</sup> geup

### Leerstof:

- Algemene benamingen: groeten, basiscommando's e.d.

### Groeten:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Charyeot	Tsjarjot	Klaar staan
Kyongrye	Kjong rie	Groeten (buigen)
Chunbi	Tsjoen bie	Klaar staan in de houding
Si-jak	Sie tjak	Start
Kallyeo	Kallio	Stop
Geuman	Koeman	Einde / terug in de houding

### Basisbenamingen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Seogi	Sooki	Stand
Chagi	Tsjakki	Trap
Magi	Makki	Wering
Chireugi	Tsjieroekie	Stoot



## Theorie voor gele band – 8<sup>e</sup> geup

### Leerstof:

- Alle voorgaande theorie
- Tellen van 1 t/m 10 in het Koreaans
- Benamingen van de standen uit de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Taegeuk
- Benamingen van de 3 lichaamszones

### Tellen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Hana	Hanna	Één
Tul	Toel	Twee
Set	Set	Drie
Net	Net	Vier
Tasot	Taasot	Vijf
Yosot	Jossot	Zes
Ilgeop	Ielkop	Zeven
Yodol	Joodol	Acht
Ahop	Aahop	Negen
Yul	Jol	Tien

### Standen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Naranhi seogi	Naranni sooki	Parallelstand (beginstand)
Ap seogi	Ap sooki	Loopstand
Apkoobi seogi	Apkoebie sooki	Lange stand

### Lichaamszones:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Eolgul	Olkoel	Vanaf de schouders naar boven
Momtong	Momtong	Tussen de schouders en de heupen
Arae	Arree	Vanaf de heupen naar beneden



## Theorie voor groene slip – 7<sup>e</sup> geup

### Leerstof:

- Alle voorgaande theorie
- Benamingen van de richtingen
- Benamingen van de trappen

### Richtingen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
An	An	Binnenwaarts
Bakat	Bakkat	Buitenwaarts
Ap	Ap	Voorwaarts
Dwit	Dwiet	Achterwaarts
Naeryo	Nario	Neerwaarts
Yeop	Jop	Zijwaarts

### Trappen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Ap chagi	Ap tsjakki	Voorwaartse trap
Dwit chagi	Dwiet tjakki	Achterwaartse trap
Naeryo chagi	Nario tsjakki	Neerwaartse trap
Yeop chagi	Jop tsjakki	Zijwaartse trap
Dollyo chagi	Tollio tsjakki	Ronde trap
Bandae dollyo chagi	Panda tollio tsjakki	Achterwaartse ronde trap
Didup chagi	Diedop tsjakki	Duwtrap



## Theorie voor groene band – 6<sup>e</sup> geup

### Leerstof:

- Alle voorgaande theorie
- Benamingen van lichaamsdelen
- Benamingen voor korte stand

### Lichaamsdelen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Son	Son	Hand
Bal	Bal	Voet
Dari	Daarie	Been
Deung	Doeng	Rug
Myeonge	Mjong kie	Plexus solaris
Mok	Mok	Hals/nek
Teok	Tok	Kaak/kin
Pal	Pal	Arm
Sonnal	Sonnal	Meshand
Joomeok	Djoemok	Vuist
Mooreup	Mooroep	Knie
Palkoop	Palkoep	Elleboog
Palmok*	Palmok	Pols

\*Merk op hoe het woord 'palmok' is samengesteld uit de woorden 'pal' en 'mok', de woorden voor respectievelijk 'arm' en 'hals' => de 'hals van de arm', ofwel de pols!

### Korte stand:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Dwit koobi seogi	Dwietkoebie sooki	Korte stand



## Theorie voor blauwe slip – 5<sup>e</sup> geup

### Leerstof:

- Alle voorgaande theorie
- Benamingen voor links en rechts
- Benamingen van weringen
- Benamingen voor aanvalstechnieken

### Links & Rechts:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Oen	Wen	Links
Oreun	Oroen	Rechts
Ezelsbruggetje: in 'oreun' zit de 'r' van 'rechts'		

### Weringen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Sonnal momtong makki		Middenafweer met meshand (1 <sup>e</sup> techniek 4 <sup>e</sup> taegeuk)
Eolgul makki	Olkoel makki	Hoge afweer
Arae makki	Arree makki	Lage afweer
Momtong an makki	Momtong an makki	Midden afweer binnenwaarts

### Aanvalstechnieken:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Chigi	Tsjiekie	Slag
Han sonnal mok an chigi	Han sonnal mok an tsjiekie	Binnenwaartse nekslag
Uitleg: han = hana = 1 Sonnal = meshand; dus: met 1 meshand Mok = hals/nek; An = binnenwaarts; Chigi = slag; Alles bij elkaar genomen vinden we dus: Een binnenwaartse slag naar de nek met 1 meshand		



## Theorie voor blauwe band – 4<sup>e</sup> geup Rode slip – 3<sup>e</sup> geup

### Leerstof:

- Alle voorgaande theorie
- Algemene technieken
- Benamingen voor standen

### Algemene technieken:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Jebipoom mok chigi	Jiebiepoem mok tsjiekie	Bovenwaartse wering met nekslag (4 <sup>e</sup> taeguk)
Deung joomeok ap chigi	Doeng djoemok ap tsjiekie	Voorwaartse slag met backfist
An palmok momtong bakat makki	An palmok momtong bakkat makki	Midden afweer buitenwaarts met duimzijde
Bakat palmok momtong bakat makki	Bakkat palmok momtong bakkat makki	Midden afweer buitenwaarts met pinkzijde
Mejoomeok naeryo chigi	Medjoemok nario tsjiekie	Neerwaartse slag met hamervuist (5 <sup>e</sup> taegeuk)
Palkoop momtong pyojeok chigi	Palkoep momtong pjodjok tsjiekie	Elleboogstoot met vastpakken

### Standen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Joochoom seogi	Joetsjoem sooki	Paardrijstand
Moa seogi	Moa sooki	Gesloten stand



## Theorie voor rode band – 2<sup>e</sup> geup Zwarte slip – 1<sup>e</sup> geup

### Leerstof:

- Alle voorgaande theorie
- Chinese telwoorden
- Benamingen voor standen
- Benamingen voor examenonderdelen

Chinese telwoorden:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Il	Iel	Één
I	Ie	Twee
Sam	Sam	Drie
Sa	Sa	Vier
O	Oo	Vijf
Yuk	Joek	Zes
Chil	Tsjiel	Zeven
Pal	Pal	Acht
Ku	Koe	Negen
Sip	Sip	Tien

De telling wordt gebruikt voor de benamingen van de eerste acht taegeuks. Door de toevoeging van 'jang' aan een telwoord wordt het een rangtelwoord: 'taegeuk sa **jang**' betekent 'vierde taegeuk', 'taegeuk pal **jang**' betekent 'achtste taegeuk'.

Standen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Beom seogi	Bom sooki	'Tijger' –stand (7 <sup>e</sup> taegeuk)
Koa seogi	Koa sooki	Kruisstand

Standen:

Benaming	Uitspraak	Betekenis
Hosinsul	Hoosinsoel	Zelfverdediging
Ilbo taeryon	Ielboo taarion	Eenstapssparring
Gyek pa	Kek pa	Breekttest
Kyoreugi	Kioroekie	Sparring