



Koreaanse benamingen t.b.v. theorie onderdeel danexamens (versie maart 2026)

Het theorie-examen voor kandidaten die opgaan voor 1^e t/m 4^e bestaat uit een aantal meerkeuzevragen. De vragen hebben o.m. betrekking op algemene benamingen en op de standen en technieken t/m de voor de kandidaat verplichte stijlform. Hieronder vind je een handleiding om je hierop voor te kunnen bereiden. Naast de vertaling van de benamingen geven we je hier en daar ook een stukje uitleg om de achtergrond beter te kunnen begrijpen.

Indien er een cijfer achter de techniek staat aangegeven, dan heeft dit betrekking op de stijlform waar de stand of techniek in voorkomt.

1. ALGEMEEN

Taekwondo	de "manier" van het trappen en de vuist. (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Dobok	Taekwondo-pak
Dojang	Trainingsruimte
Charyot	Commando in de houding staat (Moa Seogi)
Gyeong-Rye	Commando groeten
Junbi	Commando klaar staan
Geuman	Commando stop (na een stijl oefening of sparren)
Shijak	Commando start (voor een stijl oefening of sparren)
Kiap	Benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Poomse /taegeuk	Stijloefening
Gallyeo	Commando stop ('onderbreek')
Hogo	Lichaamsbeschermer
ilbo Taeryon	1-stapssparring
Ibo Taeryon	2-stapssparring
Sambo Taeryon	3-stapssparring
Gyeo-rugi	Sparren
Gye Pa	Breekttest
Hosinsul	Zelfverdediging (s) (-technieken)

2. LICHAAMSDELEN

Mom	Lichaam
Eolgool	Gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek en hoofd)
Momtong	Gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel
Arae	Gedeelte van het lichaam beneden de navel
Teok	Kaak, kin
Mok	Hals, nek
Deung	Rug



Palkoop	Elleboog
Palmok	Onderarm
An Palmok	Binnenkant onderarm (duimzijde)
Bakat Palmok	Buitenkant onderarm (pinkzijde)
Joomeek	Vuist
Me-Joomeek	Hamervuist, dit is zijkant vuist (pinkzijde)
Deung-Joomeek	Bovenkant vuist (handrugzijde)
Son	Hand
Sonnal	Meshand (pinkzijde)
Sonkeut	Vingers
Pyonsonkeut	Speerhand
Mooreup Bal	Knie Voet
Balnal	Mesvoet (kleine teenzijde)
baldeung	wreef
apchook	Bal van de voet
Koobi	Gewricht

3. RICHTINGEN

Oen	Links
Oreun	Rechts
Ap	Voorwaarts
Dwit	Achterwaarts
Yeop	Zijwaarts
Naeryo	Neerwaarts
Ollyeo	Opwaarts
An	Binnenwaarts
Bakat	Buitenwaarts
Seweo	Verticaal
Jeochyo	Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven
Dangyo	Omgekeerd opwaarts
Bandae	Tegengesteld gericht (t.o.v. het achterste been)
Baro	Gelijk gericht (t.o.v. het achterste been)
Nooleo	Drukkend, duwend
Dollyeo	Cirkelend, draaiend
Momdollyeo	Met draaiing via de rug om de lichaams-as
Twieo	Vliegend, gesprongen voettechniek



4. TELWOORDEN

	Koreaans	Chinees
1	Hana	il
2	Tul	I
3	Set	Sam
4	Net	Sa
5	Tasot	O
6	Yosot	Yuk
7	Ilgop	Chil
8	Yodol	Pal
9	Ahop	Ku
10	Yul	Sip

5. SEOGI = STANDEN

Ap Koobi Seogi	Lange stand (voorwaarts leunende stand) 1
Dwit Koobi Seogi	'back stance' (achterwaarts leunende stand, voeten haaks) 3
Moa Seogi	Gesloten stand 7
Naranhi Seogi	Parallelstand 1
Joochoom Seogi	Paardrijdersstand 7
Ap Seogi	Korte stand of loopstand 1
Haktari Seogi	Kraanvogelstand 10
Koa Seogi	Kruisstand 5
Joochoom Seogi	Paardrijdersstand 7
Beom Seogi	Katstand of tijgerstand 7
Oen Seogi	Naranhi Seogi, waarbij de linkervoet 90 graden naar buiten is gedraaid 5
Oreun Seogi	Naranhi Seogi, waarbij de rechervoet 90 graden naar buiten is gedraaid 5
De term 'dwit koobi' en 'ap koobi' wordt gebruikt naar gelang het gewicht leunt op het achterste dan wel het voorste been. De belangrijkste standen:	
a) Het voorste been bij Ap Koobi Seogi	
b) Het achterste been bij Dwit Koobi Seogi en Beom Seogi:	
c) Het standbeen bij Haktari Seogi en Koa Seogi.	

6. DE TECHNIEKEN

Bij het benoemen van een bepaalde techniek hanteert men in het Koreaans min of meer een vaste volgorde van aanduidingen. Allereerst wordt aangegeven in welke stand de techniek dient te worden uitgevoerd, voorafgegaan door de bepaling links-of rechtsgericht wordt vervolgens hand-of voettechniek omschreven en wel als volgt:
a) Stand
b) Het lichaamsdeel, waarmee wordt aangevallen c.q. verdedigd
c) Het lichaamsdeel, dat wordt aangevallen of de hoogte waarop wordt aangevallen c.q. verdedigd
d) De richting van de aanval c.q. verdediging
e) De vorm van de aanval (stoot, slag, trap, enz.) c.q. verdediging.
Bijv. de binnenwaartse slag met de rechter meshand naar de hals vanuit een korte stand (links voor) uit de 3 ^e taegeuk wordt als volgt aangegeven:



OEN	AP SEOGI	OREUN	HAN	SONNAL	MOK	AN	CHIGI
(a)	(a)	(b)	(b)	(b)	(c)	(d)	(e)

(Het woord Han (hana = één), geeft aan dat slechts één hand een meshand is, de andere hand bevindt zich als vuist bij de heup)

Vaak worden niet alle punten a t/m e opgesomd. Dit is het geval wanneer een techniek ook zonder een van deze punten te begrijpen is. De verkorte benaming zou in dit geval kunnen zijn 'hansonnal mok an chigi'. Als we straks de verdedigingen (hoofdstuk 10) gaan behandelen, zullen we in de benamingen haakjes aangeven, zodat de verkorte benaming overblijft.

7. JIREUGI = STOOTTECHNIEKEN

Onder jireugi worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten. Voorbeelden:

Yeop Jireugi	Zijwaartse stoot 7
Dangyo Jireugi	Opwaartse stoot met Jeochyo Joomeok 8
Momtong Bandae Jireugi	Voorwaartse tegengestelde vuiststoot naar Solaris Plexis (is de linker vuist voor, dan is het rechterbeen achter) 1
Momtong Baro Jireugi	Idem, maar dan gelijkgericht naar Solaris Plexis (is de linker vuist voor, dan is het linkerbeen achter) 1
Eolgool Bandae Jireugi	Vuiststoot naar het hoofd 2
Dangyo Teok Jireugi	Uppercut met omgekeerde vuist naar de kin 8
Doo Joomeok Jeochyo Jireugi	Twee (dull = 2) gelijktijdige (omgekeerde) vuiststoten met Jeochyo Joomeok 7

8 CHIREUGI = STEEKTECHNIEK

Onder Chireugi worden de technieken verstaan, waarbij wordt aangevallen met de vingers.

Pyonsonkeut Seweo Chireugi	Steek met verticale speerhand 4
Pyonsonkeut Jeochyo (arae) Chireugi	Steek met omgekeerde speerhand 9

9 CHIGI = SLAGTECHNIEKEN

Onder Chigi worden de aanvalstechnieken verstaan, waarbij moet worden uitgehaald om te kunnen slaan.

Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met; Sonnal, Sonnal-Deung, Sondeung, Me-Joomeok, Deung-Joomeok, Batangson, Palkoop en Mooreup.

Men maakt wat betreft de richting onderscheid tussen:

Ap Chigi	Voorwaartse slag 4, 5, 7
An Chigi	Binnenwaartse slag 3, 9
Bakat Chigi	Buitenwaartse slag 7, 9
Naeryo Chigi	Neerwaartse slag 5
Voorbeelden:	
Han Sonnal Mok An Chigi	Binnenwaartse slag met enkele meshand naar nek of hals. 3
Han Sonnal Bakat Chigi	Buitenwaartse slag met enkele meshand. 9
Batangson Teok Chigi	Slag met de achterhandpalm naar de kin. 10
Jibipoom Mok An Chigi	Dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eolgool Makki en Hansonnal Mok An Chigi. 4
Deung-Joomeok Teok Ap Chigi	Voorwaartse slag met vuistrug naar de kin. 5
Me-Joomeok Naeryo Chigi	Neerwaartse slag met hamervuist. 5



Een apart hoofdstuk vormen de slagen die uitgedeeld worden met de elleboog.	
N.B. Wordt bij het toebrengen van een slag of andere techniek de tegenstander vastgepakt, dan komt bij de aanduiding van de techniek de toevoeging: Pyojeok (= doel). Voorbeeld:	
Palkoop Pyojeok Chigi	Slag met elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt. 5, 7, 11
Mooreup Chigi	Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt 7
Palkoop Dollyeo Chigi	Gedraaide elleboogslag 5

10 MAKKI = VERDEDIGINGEN

Hand-/armverdedigingen kunnen o.m. worden uitgevoerd met:	An Palmok (binnenkant onderarm), Bakat Palmok (buitenkant onderarm), Sonnal (meshand) en Batangson (handpalm).
Qua richting wordt onderscheid gemaakt tussen:	
An Makki	Binnenwaartse verdediging (vrijwel alle stijlvormen)
Bakat Makki	Buitenwaartse verdediging (vrijwel alle stijlvormen)
Yeop Makki	Zijwaartse verdediging 7
Voorbeelden:	
Arae Makki	Lage blok: buitenwaartse verdediging van het onderlichaam met Buitenkant onderarm. 1, 2, 3, 5, 6, 9
Sonnal Momtong (Bakat) Makki	Buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met meshand (beide handen open). 4, 6, 8, 9, 11
(Bakat Palmok) Momtong An Makki	Binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met buitenkant onderarm. 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Eolgool Makki	Opwaartse verdediging v.h. hoofd met buitenkant onderarm 1
Sonnal Arae (Bakat) Makki	Buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met meshand (beide handen zijn open). 7
Geodeuro (Bakat Palmok) Momtong (Bakat) Makki	Ondersteunde buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met buitenkant onderarm. 8
(Bakat Palmok) Momtong Bakat Makki	Buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met de buitenkant v.d. onderarm. 4, 6
Han Sonnal Momtong Bakat Makki	Buitenwaartse verdediging v.h. middenlichaam met één enkele meshand. 3, 5, 8, 9
Batangson Nooleo Makki	Drukafweer naar beneden met de handpalm. 9
Naast bovengenoemde verdedigingen zijn er nog hand-/armverdedigingen, die bestaan uit een dubbele afweer. Zij hebben aparte benamingen. Voorbeelden hiervan zijn:	
Keumgang Momtong Makki	Diamantblok; Eolgool Makki en An Palmok Yeop Bakat Makki. 11
Keumgang Arae Makki	Dubbele verdediging; Eolgool Makki en Arae Makki. 10
Gawi Makki	Schaarblok: An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki. 7
Hechyo Makki	Wig-blok, het gekruist gelijktijdig inzetten met beide armen met Bakat Palmok momtong Bakat Makki. 7
Bakat Palmok Momtong Hechyo (bakat) Makki	Gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtang Bakat Makki. 7
An Palmok Momtong Hechyo (bakat) Makki	Idem, maar nu met de binnenkanten van de onderarmen. 9, 10
Bakat Palmok Arae Hechyo Makki	Gelijktijdig links en rechts Arae-Yeop Makki. 6
Sonnal Arae Hechyo Makki	Gelijktijdig links en rechts sonnal arae makki. 11



Arae Eotgero Makki	Verdediging van het onderlichaam met gekruiste onderarmen 7
Santeul Makki	Bergblok: Dubbele verdediging: gelijktijdig links en rechts An Palmok Yeop Bakat Makki en Bakat Palmok Yeop Bakat Makki op Eolgool-hoogte. 10
Oesanteul Makki	Een variant van Santeul Makkim nl. An Palmok Yeop Bakat Makki (Eolgool-hoogte) en Arae Yeop Makki. 8
Tong-Milgi	Een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen 9

11 CHAGI = TRAPTECHNIEKEN

Trappen kunnen worden uitgevoerd met: Apchook, Dwichook, Dwikumchi, Balnal, Baldeung en Balbadak.

Ap chagi	Voorwaartse trap
Dollyeo Chagi	Gedraaide trap
Naeryo Chagi	Neerwaartse trap
Yeop chagi	Zijwaartse trap
Dwit chagi	Achterwaartse trap
(momdollyo) Bandaedollyeo Chagi	Tegengestelde gedraaide trap ('roundhouse kick')
Pyoyeok Chagi	'doeltrap'. Evenals Dollyeo Chagi een binnenwaartse trap, maar met dit verschil dat de voet meteen vanaf de grond naar het doel gaat zonder het onderbeen geheel in te vouwen; het been is en blijft licht gebogen.
Momdollyeo chagi	Alle trappen waarbij men een draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt.
Twio chagi	Alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd.
Doobaldangsan	Wanneer in één sprong achter elkaar twee trappen worden uitgevoerd met beide voeten, zonder tussentijds de grond te raken 8

12 DIVERSEN

Ageun-Son	Wurggreep met "tiggerhand" naar de luchtwegen 9
Mooreup Keokki	Handverdediging tegen Ap Chagi, waarbij het aanvallende been met een hand wordt onderschept, terwijl gelijktijdig met de andere hand druk wordt uitgeoefend op het kniegewricht (breektechniek). 9
Keun Dolcheogi	Een parate houding; een vuist is in de zij, de andere onderarm bevindt zich horizontaal op navelhoogte. 10
Bojoomeok	Linker hand over de rechter vuist op nekhoogte 7