



TAEKWONDO POOM

Clubvademecum



TAEKWONDO POOM

Exameneisen Gele Gordel

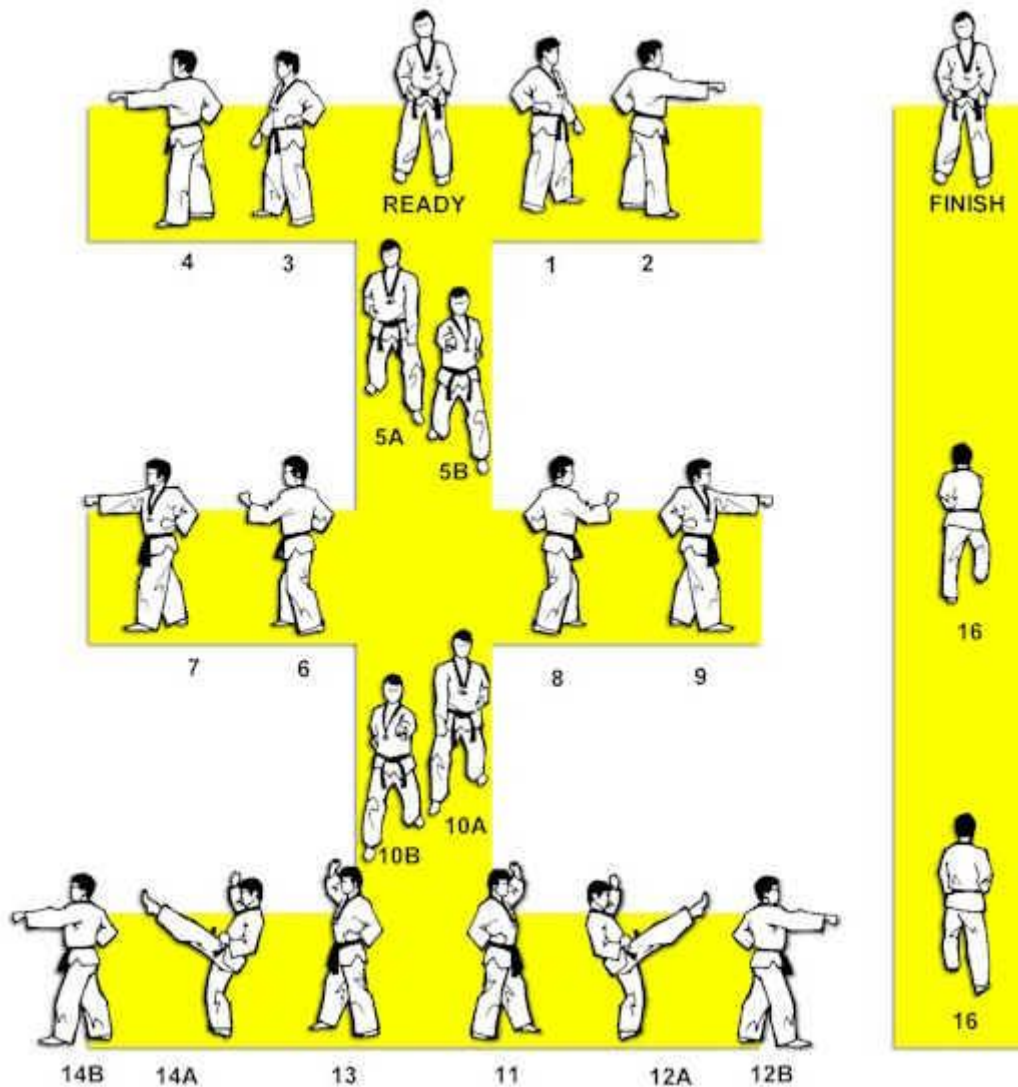
Poomsee	Taegeuk Il Jang	
Handtechnieken	Arae makgi Momtong an makgi Eolgoel makgi Montong Baro Jireugi Montong bandae Jireugi	benedenwaartse of lage afweer afweer middenzone lichaam bovenwaartse afweer stoten boven been stoten gekruisd
Traptechnieken	Ap chagi Dollyo Chagi	Voorwaartse trap Halve cirkeltrap voorwaarts
Standen	Ap koebi Ap seogi	Voorwaaertse stand (groot) voorwaartse stand (klein)
Woordenschat	Tellen tot 10 Hana (1) doel (2) set (3) net (4) dascot (5) yeoseot (6) ielgop (7) Yeodeol (8) ahop (9) yeol (10)	
Chayog Daryon	1 minuut vrij sparren	
Kyok pa	Breektechniek	
Al deze Koreaanse woorden van dit blad dienen gekend te zijn.		



TAEKWONDO POOM

Taegeuk

Il Jang





TAEKWONDO POOM

Exameneisen Groene Gordel

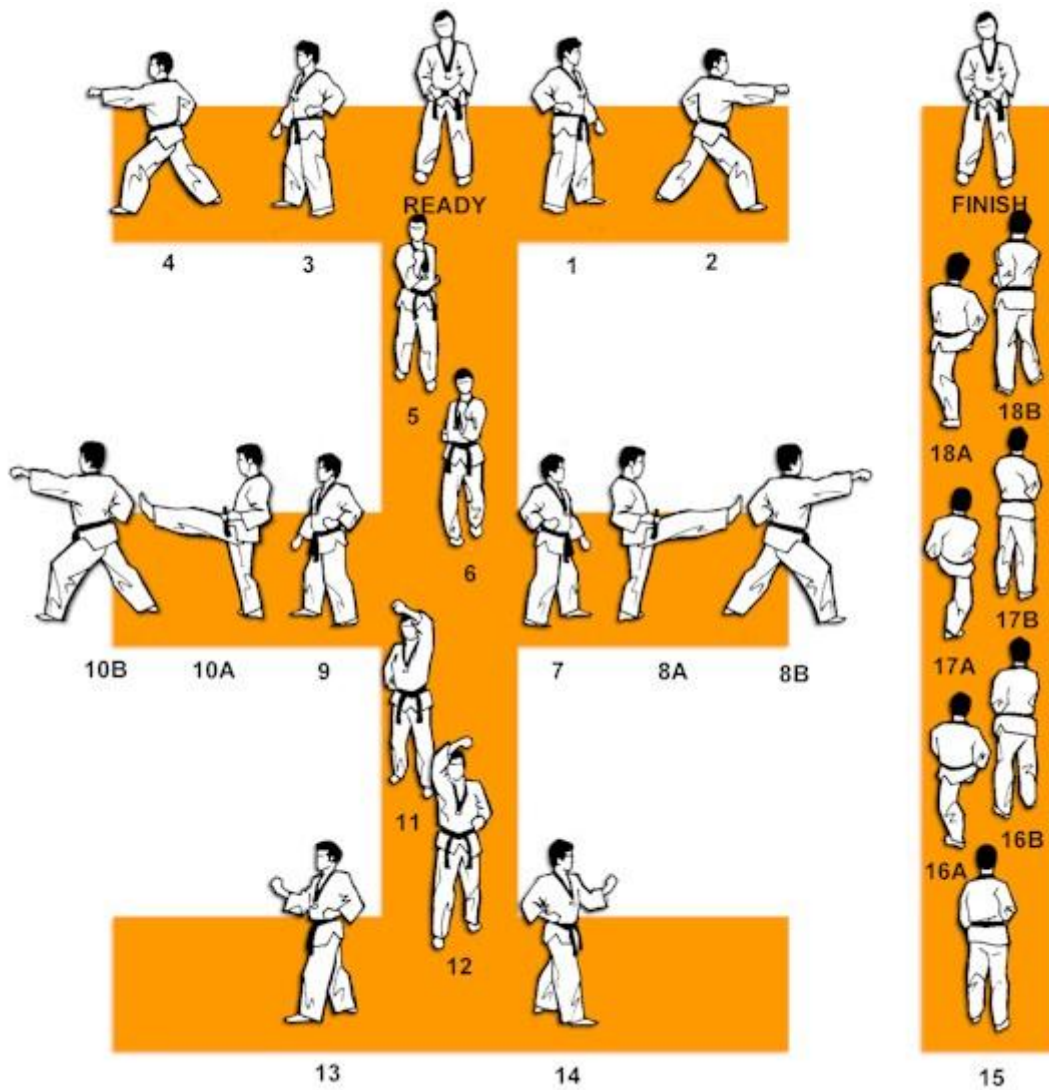
Poomsee	Taegeuk Il Jang + Taegeuk I Jang
Handtechnieken	Zie voorgaande + Eolgeel baro Jireugistoten boven been op gezichtshoogte
Traptechnieken	Zie voorgaande
Standen	Zie voorgaande + Charyot seogi Commandostand Beginstand voeten tegen elkaar
Woordenschat	Zie voorgaande + Tae Kwon Do Filosofie die voor Taekwondo staat. De weg v/d krijger, respect voor zichzelf, anderen en zijn omgeving. Alle voettechnieken Alle handtechnieken De weg
Chayog Daryon	1 minuut vrij sparren
Kyok pa	Breektechniek
Al deze Koreaanse woorden van dit blad en voorgaande bladen dienen gekend te zijn.	



TAEKWONDO POOM

Taegeuk

I – Jang





TAEKWONDO POOM

Exameneisen Blauwe Gordel

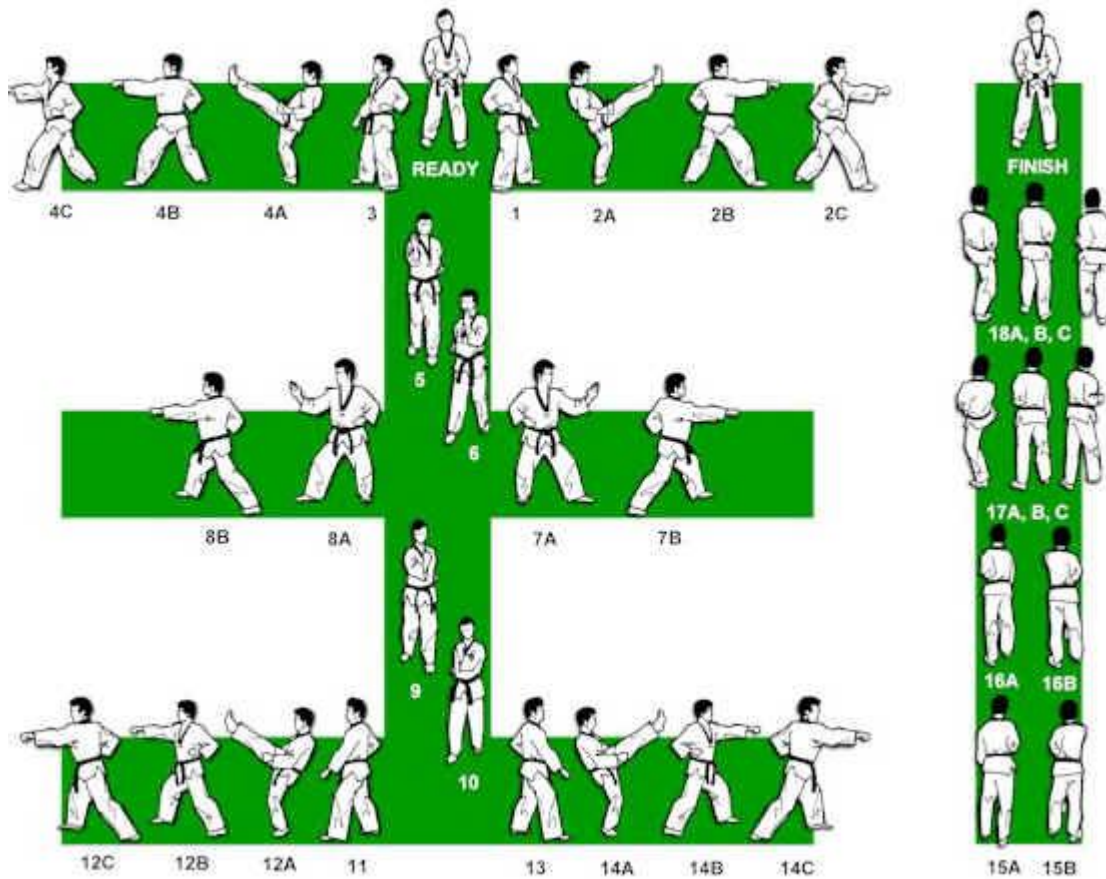
Poomsee	Taegeuk Il Jang + Taegeuk I Jang + Taegeuk Sam Jang	
Handtechnieken	Zie voorgaande + Hansonnal mok an chigi Hansonnal montong Bakat Makgi Deubeon Montong Jireugi	Nekslag Buitenwaartse afweer Dubbele stoot
Traptechnieken	Zie voorgaande + Dwit Chagi	
Standen	Zie voorgaande + Choembi seogi	Vertrekstand bij een taegeuk
Woordenschat	Zie voorgaande + Seogi Chagi Makgi Chigi Daeryon Chireugi Bandae chireugi Baro chireugi	Alle standen Alle trappen Alle afweren en blokkeringen Alle slagen Gevecht Stoten Tegengestelde stoten Gelijk stoten
Chayog Daryon	1 minuut vrij sparren	
Kyok pa	Breektechniek	
Al deze Koreaanse woorden van dit blad en voorgaande bladen dienen gekend te zijn.		



TAEKWONDO POOM

Taegeuk

Sam Jang





TAEKWONDO POOM

Exameneisen Rode Gordel

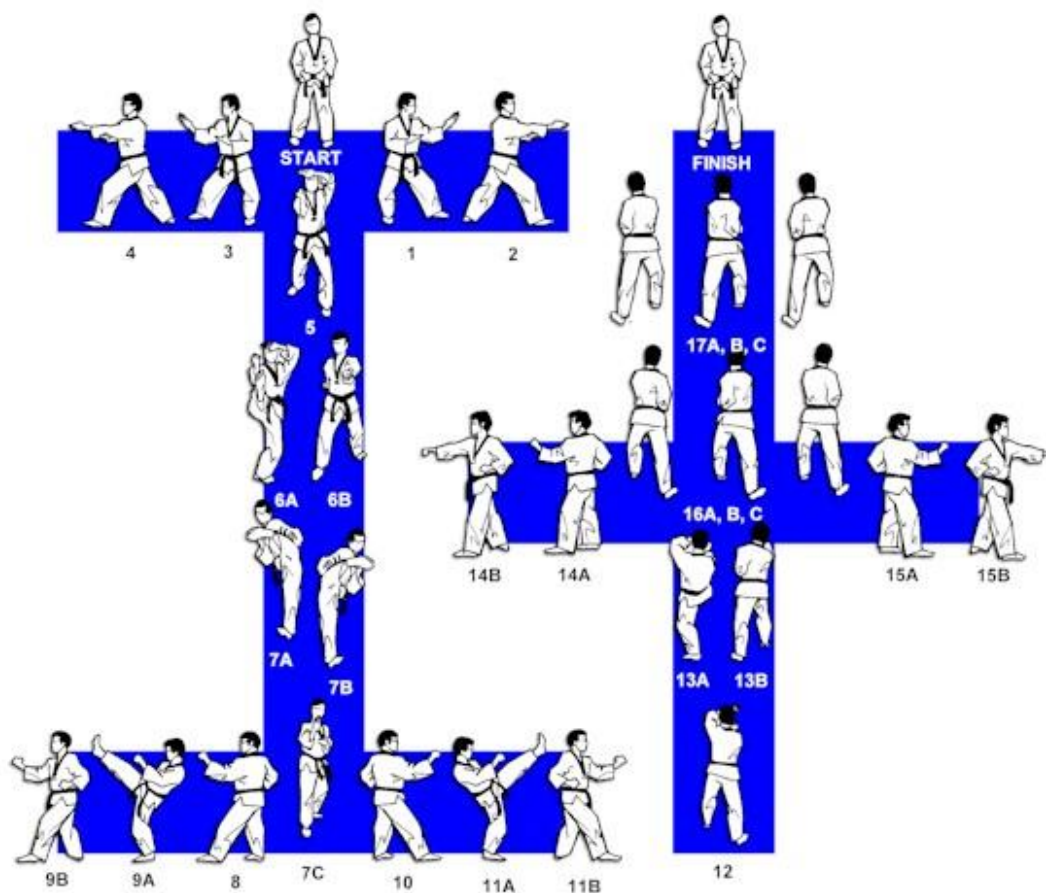
Poomsee	Taegeuk Il Jang + Taegeuk I Jang + Taegeuk Sam Jang + Taegeuk Sa Jang + Taegeuk O Jang	
Handtechnieken	Zie voorgaande Sonnal montong makgi Son keut tsireugi Jebipoom mok chigi Montong bakat chigi Deung choemoek eolgoel ap chigi Mejoe meok daryo chigi Palkoep montong an chigi Palkoep puoseok chigi	+ meshand midden steken boven het been slag in zwaluwvorm buitenwaartse slag slag m/d rugzijde v/h hand slag m/d zijkant van de vuist binnenwaartse slag elleboog zijdelingse slg bv yeop chagi
Traptechnieken	Zie voorgaande Yeop chagi	+
Standen	Zie voorgaande Koa seogi Koa seogo	+ gekruiste stand gesloten stand
Woordenschat	Zie voorgaande Charyot Kyongnee Dwira dora Choen bi Si chak Geuman	+ Aandacht Groeten Achteromdraaien Klaar staan Beginnen Einde
Chayoe Daeryon	1 minuut vrij sparren	
Kyok pa	Breektechniek	
Al deze Koreaanse woorden van dit blad en voorgaande bladen dienen gekend te zijn.		



TAEKWONDO POOM

Taegeuk

Sa - Jang

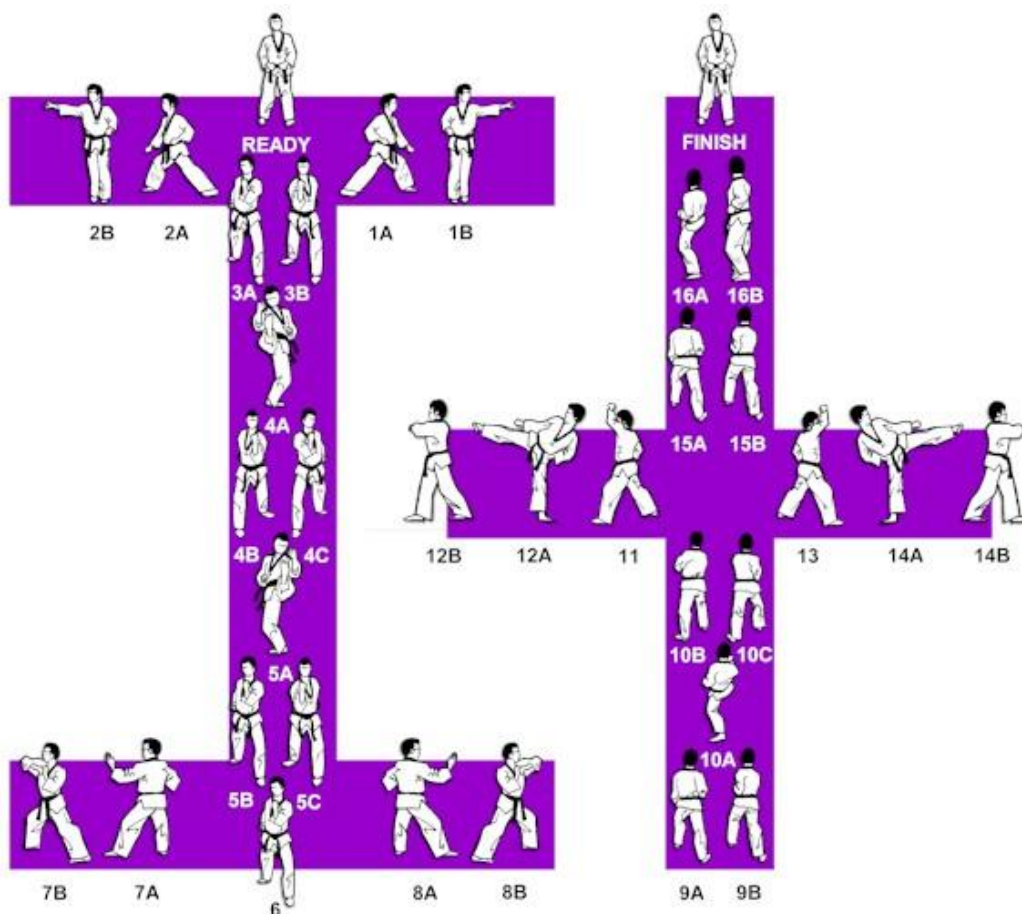




TAEKWONDO POOM

Taegeuk

Oh – Jang





TAEKWONDO POOM

Exameneisen Gordel Rood-Zwart 1

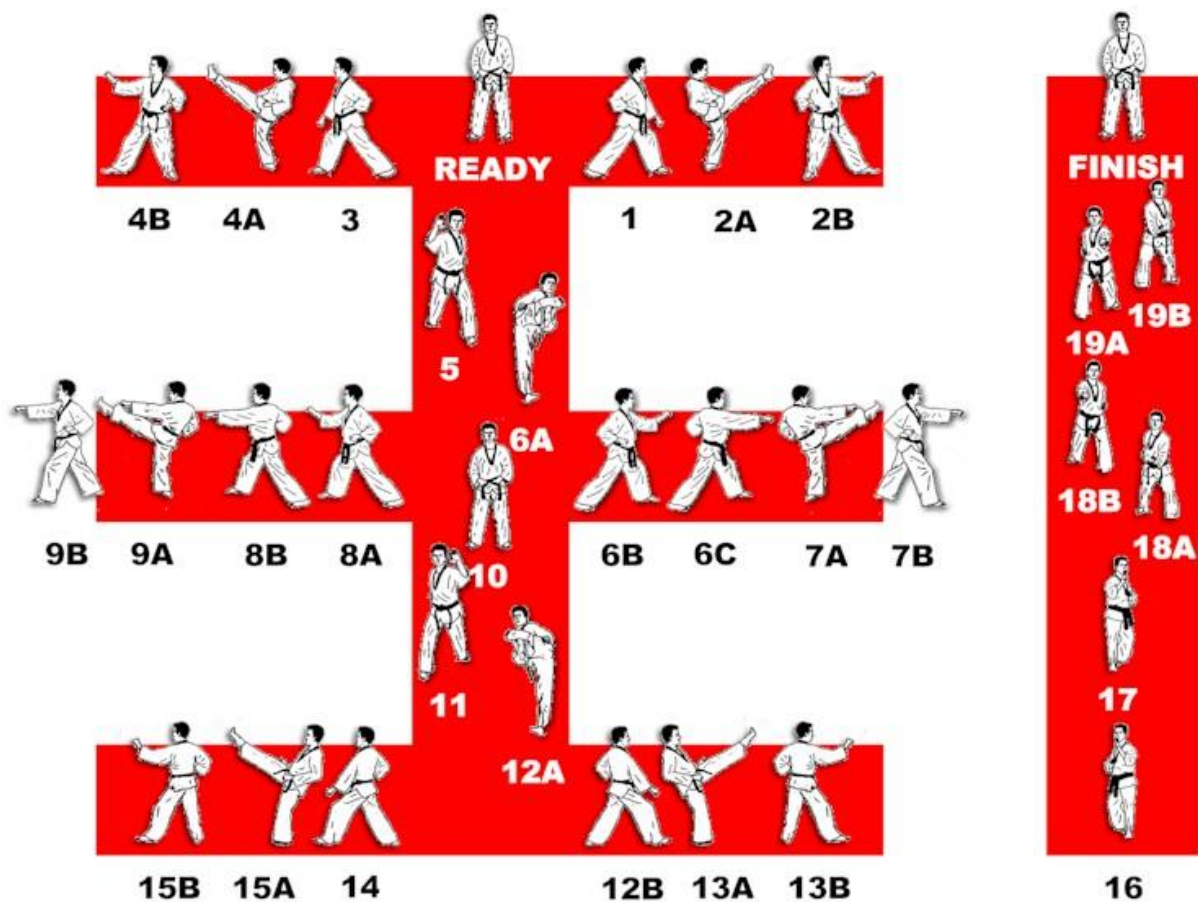
Poomsee	Taegeuk Il Jang + Taegeuk I Jang + Taegeuk Sam Jang + Taegeuk Sa Jang + Taegeuk O Jang + Taegeuk Yook Jang	
Handtechnieken	Zie voorgaande Beom seogi, sonnol arae makgi Bakat palmol eolgoel bakat makgi Arae hechyo an makgi Batangson montong an makgi	+ 1 meshand boven buitenwaartse afweer afweer hoofdhoogte met buitenkant vuist en buitenwaarts afgewerd dubbele onderafweer afweer op middenhoogte met open hand
Traptechnieken	Zie voorgaande Bandaedollyo chagi Naeryo chagi	+
Standen	Zie voorgaande Naeryo seogi	+ Evenwijdige stand
Woordenschat	Zie voorgaande Dojang = trainingszaal Dobok = uniform Hechyo = uit elkaar, gespreid Kyok pa = breektest Kallyo = onderbreken Moereop = knie	Sabeom nim = leraar Tie = gordel Gyesok = voortdoen Owen = links Oreun = rechts
Chayoe Daeryon	1 minuut vrij sparren	
Kyok pa	Breektechniek	
Al deze Koreaanse woorden van dit blad en voorgaande bladen dienen gekend te zijn.		



TAEKWONDO POOM

Taegeuk

Yook - Jang





TAEKWONDO POOM

Exameneisen Gordel Rood-Zwart 2

Deel 1.

Poomsee	Taegeuk Il Jang + Taegeuk I Jang + Taegeuk Sam Jang + Taegeuk Sa Jang + Taegeuk O Jang + Taegeuk Yook Jang + Taegeuk Tchil Jang + Taegeuk Pal Jang	
<u>Te lopen</u>	1. Taegeuk Pal Jang + 1 naar eigen keuze + 1 opgelegd door de jury	
Handtechnieken	Sonnal arae makgi Bandaewari makgi Baraewari makgi Bakat palmok montong hechyo makgi Doechoemeok chetchyo jireugi Eotgeoreo area makgi Hansonnal momtong yeop makgi Momtong yeop jireugi + Alle handtechnieken die in de Taegeuks voorkomen	meshand onder schaarafweer gekruisd aan been schaarafweer boven been dubbele blok midden bubbele slag van onder naar boven op de milt en de lever gekruisd bubble blok laag midden zijdelingse meshand afweer midden zijdelingse stoot
Traptechnieken	Moereop chagi Pyocheok Taegeuk 7 + Alle technieken & combinaties	trappen met de knie trap van binnen naar buiten
Standen	Zie alle voorgaande Beom seogi Kima seogi Choetchoem seogi + Alle standen	+ tijgerstand paardrijderstand paardrijderstand (tenen naar buiten gericht)



TAEKWONDO POOM

Exameneisen Gordel Rood-Zwart 2

Deel 2.

Woordenschat	Bal	= voet	Son keut	= vingertoppen
	Bal nal	= meskant voet	Sonnal deung	= handrug
	Bal deung	= voetrug, wreef	Batang son	= handpalm
	Bal ap choek	= bal van de voet	Son deung	= handrug
	Bal twit choek	= hiel van de voet	Pyong son	= open hand
	Palmok of sonmok	= pols		
	+ Alle voorgaande + zie lijst in bijlage			

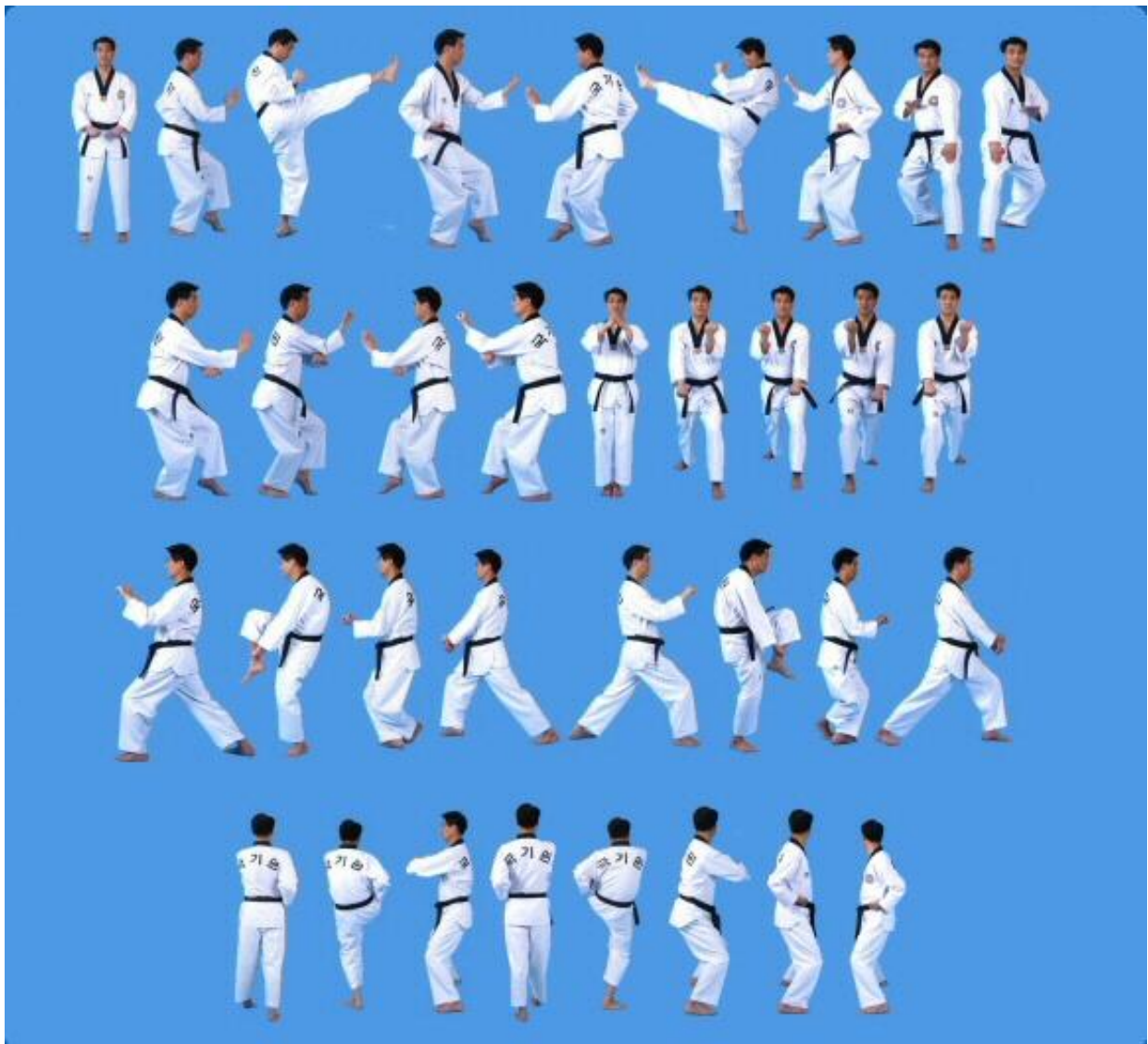
Hanbon Soogi	10 verdedigings handtechnieken
Hanbon Chokgi	12 verdedigings voettechnieken 5 dubbel + 5 enkel + 2 gesprongen
Hosinsuel	10 tot 15 verdedigingen tegen vastnemen, wapens (zelfverdediging)
Chayoe Daeryon	2 minuten vrij sparren
Kyok pa	Breektechniek



TAEKWONDO POOM

Taegeuk

Tchill - Jang





TAEKWONDO POOM

Taegeuk

Pal -Jang





TAEKWONDO POOM

Woordenlijst : deel 1

Standen = Seogi

Moa seogi	Gesloten stand
Charyot seogi	Commandostand
Naranhi seogi	Evenwijdige stand
Pyonhi seogi	Open vrije stand (tenen naar buiten gericht)
Ap koebi	Voorwaartse stand (groot)
Ap seogi	Voorwaartse stand (klein)
Kima seogi	Paardrijderstand
Choetchoem seogi	Paardrijderstand (tenen naar buiten gericht)
Dwit Koebi	L Stand gewicht achter
Haktari seogi	Kraanvogenstand (1 been achter)
Koa seogi	Gekruiste stand
Beom seogi	Tijgerstand

Trappen = tchagi

Ap chagi	Voorwaartse trap
Yeop chagi	Zijwaartse trap
Dollyo Chagi	Halve cirkeltrap voorwaarts
Bandae Dollyo chagi	Tegengestelde halve cirkeltrap
Dwit chagi	Achterwaartse trap
Pikyo chagi	Trap tussen Ap en Dollyo chagi
Biteureo chagi	Draaitrap naar buiten
Naeryo chagi	Neerwaartse trap
Tchiggo chagi	druktrap
Hoeryo chagi	zweeptrap
Teuk chagi	voorwaartse kintrap (met de hiel van de voet gegeven)

Afweren en blokkeren = makgi

Arae makgi	benedenwaartse of lage afweer
Momtong an makgi	afweer middenzone lichaam
Eolgoel makgi	bovenwaartse afweer
Bakat makgi	buitenwaartse afweer
An makgi	binnenwaartse afweer
Geodureo makgi	afweer met versteviging
Keumgang momtong makgi	diamant afweer lichaamshoogte (4 ^e Palge)
Gawi makgi	schaarafweer
Santeul makgi	bergafweer met 2 armen (7 ^e Palge en 8 ^e taegeuk)
Eotgeoreo makgi	gekruiste blokkering
Hechyo makgi	gespreide afweer



TAEKWONDO POOM

Woordenlijst : deel 2

Slaan = chigi

Hansonnal bakat chigi	buitenwaartse slag
Hansonnal mok an chigi	nekslag met enkele meshand
Hansonnal yeop chigi	zijwaartse slag met enkele meshand
Batangson teuk chigi	slag naar de kin met de handpalm
Jebipoem chigi	slag in zwaluwvorm (naar kin of naar de nek)
Deungchoemoek chigi	slag met de rugzijde van de vuist
Mechoemoek	slag met de zijkant (pinkzijde) van de vuist
Pyocheok chigi	zijdelingse slag (bv met elleboog)
Palkoep an chigi	binnenwaartse slag met de elleboog

Daeryon = gevecht

Hanbon kyorugi soogi	1 stapstechnieken hand
Hanbon kyorugi chokgi	1 stapstechnieken voet
Deubeon kyorugi	2 stapstechnieken (hand of voet)
Sebon kyorugi	3 stapstechnieken (hand of voet)
Chayoe daeryon	vrij gevecht met contact
Ban chayoe daeryon	halfvrij gevecht met contact
Dando daeryon	afweertechnieken tegen mesaanval
Dan bong daeryon	afweertechnieken tegen aanval met korte stok
Chang bong daeryon	afweertechnieken tegen aanval met lange stok
Chokgi ilbo daeryon	eenstapsvoettechnieken gevecht zonder contact
Hosinsoel	zelfverdediging

Overzicht van de technieken van de poomsees

1e en 2e taegeuk

ap seogi, ap koobi, arae makgi, momtong an makgi, eolgoel makgi, momtong baro jireugi, ap chagi, eolgoel bandae jireugi

3e taegeuk

dwit koobi, hansonnal mok an chigi, hansonnal momtong bakat makgi, deubeon momtong jireugi

4e taegeuk

sonnal momtong makgi, son keut sewo tsireugi, jebipoem mok chigi, bakat palmok momtong bakat makgi, deung choemeok eolgoel ap chigi, yeop chagi

5e taegeuk

koa seogi, me choemeok naeryo chigi, palkoep momtong an chigi, palkoep pyocheok chigi

6e taegeuk

hansonnal eolgoel baro bakat makgi, dollyo chagi, bakat palmol eolgoel bakat makgi, arae hechyo makgi, batangson momtong an makgi, narahni seogi



TAEKWONDO POOM

Woordenlijst : deel 3

7^e taegeuk

beom seogi, sonnal arae makgi, bochoemeok, bandae gawi makgi, baro gawi makgi, bakat palmok momtong hechyo makgi, moereop ap chagi, doechoemeok chetchyo jireugi, eotgeoreo arae makgi, deung choemeok eolgoel bakat chigi, pyocheok chagi, hanssonal momtong yeop makgi, momtong yeop jireugi

8^e taegeuk

bakat palmok geodureo momtong makgi, twimyo ap chagi, oesanteul arae makgi, dangio teuk chigi, palkoep eolgoel dollyo chigi, geodureo arae makgi

Stoten = chireugi

Bandae jireugi tegengesteld stoten (aan de natuurlijke stap)

Baro jireugi gelijk stoten (aan de natuurlijke stap)

Telling tot 10

Hana, doel, set, net, daseot, yeoseot, ielgop, yeodeol, ahop, yeol

Algemene begrippen

Tae	vechten met de voeten
Kwon	vuist en staat voor alle handtechnieken
Do	manier, weg, methode
Charyot	aandacht
Kyongnee	groeten
Choen bi	klaarstaan
Si chak	beginnen
Geuman	einde
Dwiro dora	achteromdraaien
Dojang	trainingszaal
Sabeom nim	leraar
Dobok taekwondo	uniform
Tie	gordel
Hechyo	uit elkaar, gespreid
Kallyo	onderbreken, stoppen
Gyesok	voortdoen
Moereop	knie
Kyok pa	breekttest
Tsireugi	steken
Milgi	duwen
Paegi	lostrekken, ontlemmen
Poomsee	schijngevecht
Eolgoel	boven de sleutelbeenderen
Momtong	middenzone tussen sleutelbeenderen en de navel
Arae	beneden (beneden de navel), laag



TAEKWONDO POOM

Woordenlijst : deel 4

Owen	links
Oreun	rechts
Ap	voorwaarts
Dwit	achterwaarts
Yeop	zijwaarts
An	binnenwaarts
Bakat	buitenwaarts
Bal	voet
Bal nal	voetrug, wreef
Bal ap tchoek	bal van de voet
Bal twit tchoek	hiel van de voet
Choemeok	hamervuist (pinkzijde van de vuist)
Son	hand
Sonnal	meshand (buitenkant)
Son keut	vingertoppen
Sonnal deung	handrug
Batang son	handpalm
Son deung	handrug
Pyong son	open hand
Palmok of sonmok	pols
Palkoep	elleboog
An palmok	binnenkant pols
Bakkat palmok	buitenkant pols