



**TAEKWONDO**  
TONG-IL Neuroeteren

Discipline, Training, Succes

태권도



# Exameneisen GROEN

André Parren  
Geert Vliegen  
Sven Janssen



## Theorie

Algemene begrippen	
Hansonnal	Enkele meshand
Sonnal	Meshand
Dobuon	Dubbel
Mok	Nek
Palmok	Onderarm
Dwira dora	Omdraaien
Telwoorden	
Hanna	Een
Doel	Twee
Set	Drie
Net	Vier
Tassot	Vijf
Yeosot	Zes
Ielgop	Zeven
Yoedeol	Acht
Ahop	Negen
Yeol	Tien
Taeguk	
Ap chagi	Voorwaartse trap
Ap koobi seogi	Lange stand
Ap seogi	Korte stand
Dwit koobi	Korte stand met voeten in een hoek van 90°
Dobuon jireugi	Dubbele stoot
Hansonnal mok an chigi	Nekslag met meshand
Sparring	
Oreun	Rechts
Oen (uitspraak = wen)	Links
Hong	Rood
Chong	Blauw
Hoogoo	Pantser
Si chak	Beginnen
Kallyo	Stoppen
Daeryon	Vrij gevecht
Dollyo chagi	Draaitrap
Dwit chagi	Achterwaartse trap
Pikkyo chagi	Trap tussen ap chagi en dollyo chagi
Poomse	
Een poomse is een schijngevecht tegen denkbeeldige tegenstanders, die in verschillende richtingen aanvallen. Het is het woordenboek van de taekwondo, omdat hier bijna alle technieken in voorkomen.	



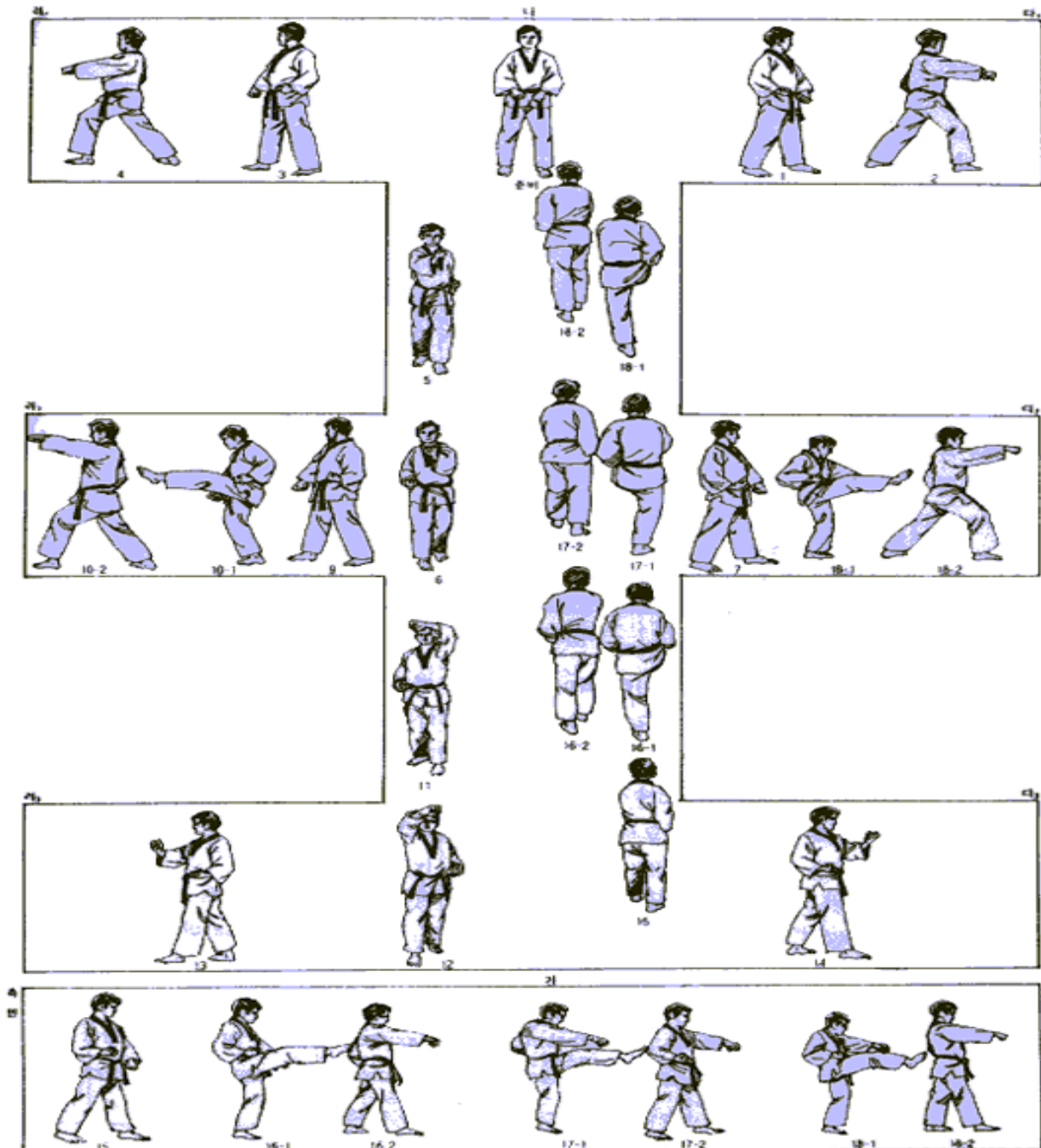
## Taeguks

Il-jang → zie geel

I-jang

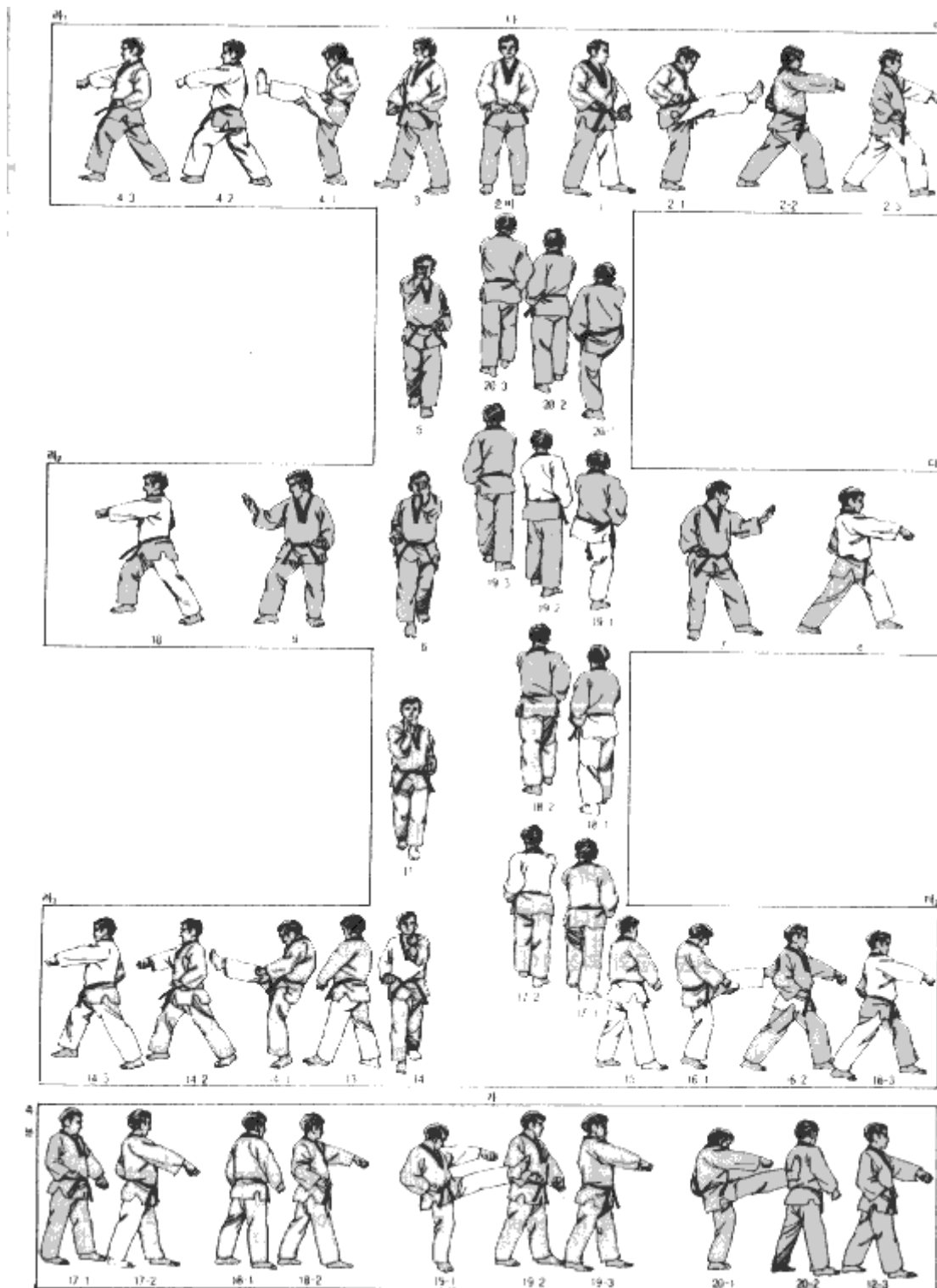
Sam-jang

I-jang





Sam-jang





## Tri-steps

Zie geel

## One-steps (handtechnieken)

- Bakat makgi gevolgd door een elleboog in de zij en een deungchoemeok chigi op het hoofd
- Bakat an palmok makgi + hoekstoot op de slaap gevolgd door een stoot op de lever
- Sonnal mok an chigi en sonnal momtong an palmok makgi gevolgd door hanssonal mok bakat chigi

## One-steps (voettechnieken)

- Afweren met linkervoet, ap chagi met rechts
- Afweren met linkervoet, dollyo chagi met rechts
- Afweren met rechtervoet, dwit chagi met links

## Hosinsul

Polsgreep diagonaal: klem op pols leggen en afwerken met trap

Polsgreep recht: pols grijpen en langs boven klemzetten, afwerken met trap

Enkele greep op dobok: klem op elleboog aanzetten en afwerken met stoot op het gezicht

Dubbele greep op dobok: uppercut en neerhalen door rotatie van de nek

## Breektechnieken (+14 jaar)

Plank breken door middel van een stoot

Plank breken door middel van een trap

## Sparring

1 minuut



## Aandachtspunten

### Taeguk

- Vlot lopen
- Kihjap
- Standen en technieken goed uitvoeren
- Gebruik van 2 handen

### Hand- en voettechnieken

- Vlot uitvoeren
- Afstand tussen de personen moet realistisch zijn
- Technieken goed uitvoeren
- Kihjap

### Hosinsul

- Vlot uitvoeren
- Uitvoering van grepen
- Afwerking
- Kihjap

### Sparring

- Combinaties
- Stepping
- Trappen
- Krachtdosering