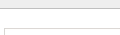
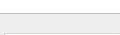
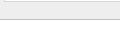
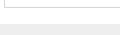
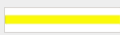
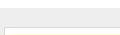
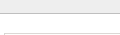
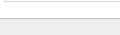




1ste geup

1. Theorie:

- De begrippen zijn te kennen in beide richtingen (Koreaans-Nederlands/
Nederlands-Koreaans)
- Tabel:

Geup	Koreaans	Nederlands
	Tae	Voet, trappen
	Kwon	Vuist, stoten
	Do	Weg, kunst, levenswijze
	Chariot	Klaarstaan
	Kyung Nee	Groeten
	Joonbi	Beginhouding
	Si Chak	Beginnen
	Keuman	Einde
	Shio	Rust
	Hana	Een
	Dul	Twee
	Set	Drie
	Net	Vier
	Daseot	Vijf
	Yeosot	Zes
	Ylgop	Zeven
	Yeodol	Acht
	Ahop	Negen
	Yol	Tien





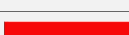
1ste geup

Geup	Koreaans	Nederlands
	Dwiro Dora	Draaien
	Dojang	Trainingszaal
	Dobok	Taekwondopak
	Tie	Gordel
	An	Van buiten naar binnen (binnenwaarts)
	Bakat	Van binnen naar buiten (buitenwaarts)
	Chigi	Slag
	Kallyo	Onderbreken
	Kesseot	Verder doen
	Owen	Links
	Oreun	Rechts
	Sabeom Nim	Leraar, meester
	Ap	Voorwaarts
	Yeop	Zijwaarts
	Dwit	Achterwaarts
	Son	Hand
	Sonnal	Meshand
	Son keut	Vingertoppen
	Bantangson	Handpalm
	Palmok	Pols
	Palkup	Elleboog
	Jumeok	Vuist
	Deung jumeok	Rugzijde vuist
	Naeryo / Nullyo	Neerwaarts





1ste geup

	Bal	Voet
	Balnal	Meskant voet
	Baldeung	Wreef voet
	Bal Bako	Wisselen van voet
	Apchuk	Bal van de voet
	Dwitchuk	Hiel
	Palkup	Elleboog
	Mejumeok	Hamervuist
	Kyorugi	Vrijgevecht
	Kyokpa	Breektest
	Chong	Blauw
	Hong	Rood
	Hogoo	Borstbeschermer
	Seung	Winnaar
	Hechyo	Uit elkaar
	Gamjeom	Minpunt
	Dojumeok	Dubbele vuist
	Beom seogi	Tijgerstand
	Sonnal deung	Binnenmeshand
	Twimyo ap chagi	Gesprongen ap chagi





1ste geup

 De 5 pijlers van Taekwondo (NIEUW!)	
Hoffelijkheid (Ye-Ui)	Wij buigen naar de trainers en naar elkaar als teken van respect. We oefenen met elkaar en niet tegen elkaar. Ook bij het binnenkomen en verlaten van de dojang (trainingszaal) wordt er gegroet.
Integriteit (Yom Chi)	We streven als taekwondoin naar het goede, durven fouten te erkennen en zijn eerlijk t.o.v. onszelf en de andere clubleden.
Doorzettingsvermogen (In Nae)	Een taekwondoin heeft geduld en geeft niet op. Doorzettingsvermogen helpt je om hindernissen te overwinnen en je doelen te bereiken.
Zelfbeheersing (Guk Gi)	Een taekwondoin zonder zelfbeheersing beoefent geen krijgskunst (DO), maar is een ordinaire vechtersbaas. Je bent sterker als je jezelf overwint i.p.v. de andere.
Onbuigzame geest (Baekjul Bulgul)	Een onbuigzame geest maakt je sterk. Hoffelijkheid, integriteit, doorzettingsvermogen en zelfbeheersing dragen bij aan deze karaktersterkte. Samen maken zij de deel uit van de kunst die wij taekwondo noemen.

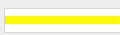
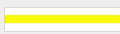




1ste geup

2. Techniek:

- Correct kunnen uitvoeren
- Correct kunnen benoemen
- Tabel:

Geup	Koreaans	Nederlands
	Joonbi	Beginhouding
	Ap seogi	Voorwaartse stand (wandelstand)
	Ap koobi seogi	Voorwaartse stand (gebogen voorste knie)
	Arae makgi	Lage afweer (onderblok)
	Momtong an makgi	Binnenwaartse afweer op middenhoogte (middenblok)
	Olgul makgi	Hoge afweer (bovenblok)
	Momtong bandae jireugi	stoot naar de middenzone tegengesteld aan de natuurlijke stap (R-arm + R-voet voor)
	Momtong baro jireugi	stoot naar de middenzone gelijk aan de natuurlijke stap (R-arm + L-voet voor)
	Ap chagi	Voorwaartse trap
	Pikyo chagi	Trap tussen ap en dollyo chagi (naar buik, rug...)
	Dollyo chagi	Cirkeltrap voorwaarts
	Yeop Chagi	Zijwaartse trap
	Dwi Chagi	Achterwaartse trap
	Naeryo chagi	Neerwaartse trap
	Juchum seogi	Paardrijdersstand (voeten parallel)





1ste geup

	Pyonhi seogi	Open stand (tenen naar buiten gericht)
	Olgul jireugi	Stoot naar de hoge zone
	Dwit kubi	L-stand, gewicht achter
	Hansonnal mok an chigi	Slag met meshand in nek
	Hansonnal momtong bakkat makgi	Buitenwaartse afweer met meshand in middenzone
	Bandae dollyo chagi	Tegengestelde cirkeltrap
	Sonnal momtong makgi	Afweer met beide meshanden op middenhoogte
	Bakat palmok momtong bakat makgi	Buitenwaartse afweer met buitenkant pols op middenhoogte
	Bantangson nullyu makgi pyonsonkeut tzireugi	Neerwaartse afweer met handpalm en steek met vingertoppen
	Jebipoom mokchigi	Slag in zwaluwvorm
	Deung jumeok ap chigi	Voorwaartse slag met rugzijde vuist
	Moa seogi	Gesloten stand
	Twimyo ap chagi	Gesprongen voorwaartse trap
	Koa Seogi	Gekruiste stand
	Mejumeok naeryo chigi	Neerwaartse slag met hamervuist
	Palkup dollyo chigi	Zijwaartse slag met elleboog
	Palkup momtong pyojeok chigi	Elleboogslag midden naar open hand
	Hansonal olgul bakat makgi	Buitenwaartse afweer met meshand in hoge zone
	Bakat palmok olgul bakat makgi	Buitenwaartse afweer met pinkzijde pols in hoge zone
	Arae hechyo makgi	Gespreide lage afweer





1ste geup

	Bantangson momtong an makgi	Binnenwaartse afweer met de handpalm op middenhoogte
	Otgoreo area makgi	Gekruiste lage afweer
	Mureup chigi	Knieslag
	Beom seogi	Tijgerstand
	Sonnal area makgi	Lage afweer met beide meshanden
	Gawi makgi	Schaarblok
	Bakat palmok momtong hechyo makgi	Buitenwaarts gespreide afweer met beide polsen (pinkzijdes) op middenhoogte
	Otgoreo area makgi	Gekruiste lage afweer
	Deungjumeok olgul bakat chigi	Buitenwaartse slag met rugzijde vuist in hoge zone
	Bojumeok	Ingesloten vuist
	Dojumeok jechyo jireugi	Dubbele vuist opwaartse stoot
	Momtong yeop jireugi	Zijwaartse stoot op middenhoogte
	Deungjumeok dwigyo ap chigi	Voorwaartse slag met rugzijde vuist, terwijl andere vuist de slagarm ondersteunt
	Huryo chagi	Zweeptrap
	Twimyo dwi chagi	Gesprongen dwi chagi
	Oesanteul makgi	Halve bergblok
	Arae kodureo makgi	Ondersteunde onderblok
	Momtong kodureo makgi	Ondersteunde middenblok

Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Haktari Seogi	Kraanvogelstand





1ste geup

3. Steps:

a. Hanbon Kyorugi seogi (1-stapstechnieken met de hand)

- i.  Olgul 1-5 (bovenblokken)
- ii.  Olgul 6-10 (bovenblokken)
- iii.  Momtong 1-5 (middenblokken)
- iv.  Momtong 6-10 (middenblokken)
- v.  Arae 1-5 (onderblokken)
- vi.  Arae 6-10 (onderblokken)

b. Hanbon Kyorugi chokki (1-stapstechnieken met de voet)

- i.  Voettechnieken 1-5
- ii.  Voettechnieken 6-10

4. Kyorugi seogi:

- a.  Sparring steps 1-5
- b.  Sparring steps 6-10





1ste geup

5. Hoosinsul:

a. Paegi:

- i.  Polsgreep laag zelfde kant  met vrije afwerking
- ii.  Polsgreep laag gekruist  met vrije afwerking
- iii.  Polsgreep hoog gekruist  met vrije afwerking
- iv.  Polsgreep met 2 handen hoog (2 manieren)  met vrije afwerking
- v.  Polsgreep met 2 handen laag (2 manieren)  met vrije afwerking
- vi.  Reactie op poging tot werpen  met vrije afwerking
- vii.  Beide polsen gegrepen  met vrije afwerking
- viii.  Polsgreep door 2 tegenstanders  met vrije afwerking
- ix.  Nekgreep langs achter  met afwerking
- x.  Overarmgreep langs achter  met afwerking
- xi.  Frontale aanval met stok  met afwerking
- xii.  Gebruik van vegen/ struikelen

b. Valtechniek:

- i.  Voorwaartse val
- ii.  Zijwaartse val
- iii.  Achterwaartse val

c. Techniek:

- i.  Oefening van 8





1ste geup

6. Taegeuk

- a.  Taegeuk Il Jang (Hemel)
- b.  Taegeuk I Jang (Meer)
- c.  Taegeuk Sam Jang (Vuur)
- d.  Taegeuk Sa Jang (Donder)
- e.  Taegeuk Oh Jang (Wind)
- f.  Taegeuk Yuk Jang (Water)
- g.  Taegeuk Chil Jang (Berg)
- h.  Taegeuk Pal Jang (Aarde)

7. Banchachoe Daeryon

- a.  Met partner **TWEE minuten** beurtelings traptechniek uitwisselen zonder contact.

8. Sparring: (NIEUW!)

- a.  **TWEE minuten met gecontroleerd contact (NIEUW!)**

9. Special techniques: (NIEUW!)

- a.  **TWEE minuten (handtechnieken, voettechnieken, gesprongen technieken + hosinsul) (NIEUW!)**

10. Kyokpa (vanaf 15 jaar): (NIEUW!)

- a.  **EEN handtechniek + EEN voettechniek naar keuze (NIEUW!)**

