



태권도

Taekwondoschool.be

Overzicht Leerstof kupexamen

.....	1
9de Kup – Geel-Wit	2
8e kup (Geel)	4
7e kup (Geel-groen).....	5
6de kup (Groen)	6
5e kup (Groen- Blauw).....	7
4e Kup (Blauw)	8
3e Kup (Blauw-Rood).....	9
2e kup (Rood).....	10



TriProCon



OFFINT

uw kantoor specialist



9de Kup – Geel-Wit

THEORIE

Koreaans	Nederlands
Tae	Voet
Kwon	Vuist
Do	Weg, Kunst, Levenswijze
Chariot	Klaarstaan
Kyung Rae	Groeten
Joonbi	Beginhouding
Si Chak	Beginnen
Baro	terug naar beginhouding
Keuman	Einde
Shio	Rust
Hana	Een
Dul	Twee
Set	Drie
Net	Vier
Dasot	Vijf
Yeosot	Zes
Ylgeop	Zeven
Yeodol	Acht
Ahop	Negen
Yol	Tien

BASISTECHNIEKEN

- Joonbi
- Ap seogi (wandelstand)
- Ap koobi (voorwaartse stand)
- Arae makki (onderblok)



- Momtong an makki (middenblok binnenwaarts)
- Olgul makki (bovenblok)
- Momtong bandae chireugi (middenstoot gelijk aan voet)
- Momtong baro chireugi (middenstoot tegengesteld aan voet)
- Ap chagi (voorwaartse trap)
- Pikyo chagi (cirkelvormige trap laag)
- Dollyo chagi (cirkelvormige trap hoog)
- Ap chollogi (zwaaitrap)



8e kup (Geel)

THEORIE

Koreaans

Nederlands

Dwiro Dora

Draaien

Dojang

Trainingszaal

Dobok

Taekwondopak

Tie

Gordel

An

Van buiten naar binnen (binnenwaarts)

Bakat

Van binnen naar buiten (buitenwaarts)

TECHNIEK

- Yop chagi (zijwaartse trap)
- Dwi chagi (achterwaartse trap)
- Naeryo chagi (neerwaartse trap)
- Juchum seogi (paardrijdersstand)
- Pyonhi seogi (beginstand)
- Olgul chireugi (stoot hoog)



7e kup (Geel-Groen)

Koreaans	Nederlands
Chigi	Slag
Kallyo	Onderbreken
Keseot	Verder doen
Owen	Links
Oreun	Rechts
Sabeom Nim	Leraar, meester



6de kup (Groen)

Theorie

Koreaans

Nederlands

Ap

Voorwaarts

Yop

Zijwaarts

Dwit

Achterwaarts

Son

Hand

Sonnal

Meshand

Son keut

Vingertoppen

Bantangson

handpalm

Palmok

pols

Jumeok

Vuist

Deung jumeok

Rugzijde vuist

Naeryo/nullyo

Neerwaarts

Techniek

Sonnal momtong makki

Bakat palmok momtong bakat makki

Bantangson nullyo makki pyonsonkeut chireugi

Jebipoom mok chigi (zwaluwslag nek)

Deung jumeok olgul ap chigi



5e kup (Groen- Blauw)

THEORIE

Koreaans

Nederlands

Bal

Voet

Balnal

Meskant voet

Baldeung

Wreef voet

Bal bako

Wisselen van voet

Apchook

Bal van de voet

Dwichook

Hiel

Palkup

Elleboog

Mejumeok

Hamervuist

TECHNIEK

- Koa seogi (gekruste stand)
- Mejumeok naeryo chigi
- Palkup dollyo chigi
- Palkup momtong pyojeok chigi (elleboogslag midden naar open hand)



4e Kup (Blauw)

THEORIE

Koreaans Nederlands

Kyorugi	Vrijgevecht
Kyokpa	Breektest
Chong	Blauw
Hong	Rood
Hogoo	Borstbeschermer
Seung	Winnaar
Hechyo	Uit elkaar
Kyongo	Waarschuwing
Gamjeom	Minpunt

TECHNIEK

- Hansonal olgul bakat makki
- Bakat palmok olgul bakat makki
- Arae hechyo makki
- Bantangson momtong an makki
- Otgoreo makki (gekruiste blok)
- Mureup chigi (knieslag)
- Haktari seogi (kraanvogelstand)



3e Kup (Blauw-Rood)

THEORIE

Koreaans

Nederlands

Dojumeok

dubbele vuist

Beom seogi

tijgerstand

TECHNIEK

- Beom seogi
- Sonnal arae makki
- Gawi makki (schaarblok)
- Bakat palmok momtong hechyo makki
- Arae otgoreo makki
- Deung jumeok olgul bakat chigi
- Bojumeok (vuist omklemmen met hand)
- Dojumeok jechyo chireugi (dubbele vuist opwaarts stoot)
- Momtong yop chireugi
- Deungjumeok dwigyo ap chigi
- Hurryo chagi (zweeptrap)



2e kup (Rood)

THEORIE

Koreaans

Sonnal deung

Twimyo ap chagi

Nederlands

binnenmeshand

gesprongen ap chagi

TECHNIEK

- Twimyo dwit chagi
- Oesanteul makki (halve bergblok)
- Arae kodureo makki (ondersteunende blok onder)
- Momtong kodureo makki