Tae Kwon - Do Akabbouz Gouda

Tellen

1. Hanah
2. Duhl
3. Seht
4. Neht
5. Da-seot
6. Yeo-seot
7. Il-gop
8. Yeo-dul
9. Ahop
10. Yeol

Standen / Seogi

Pyeonhi-/Naranhi-seogi	Parallelstand (schouderbreedte) (groetstand)
Moaseogi	Gesloten voeten (bij groeten)
Joochoom-seogi	Paardrijstand
Apkoobi	Voorwaartse stand (lange stand)
Ap-seogi	Loopstand
Dwitkoobi	Leunen op achterste been, voeten haaks op elkaar
Beom-seogi	beide benen iets gebogen (bal voet voorste been)
Koa-seogi	Kruisstand
Haktari-seogi	Ooievaarsstand (1 knie omhoog)

Afweringen / makki

Arae makki	afweer laag
Momtong an makki	afweer midden
Eolgool makki	hoge afweer
Sonnal momtong makki	afweer midden meshand
Sonnal arae makki	afweer meshand 1 hoog, 1 laag
Hansonnal momtong bakat makki	afweer midden 1 meshand, 1 vuist
Bakat palmok momtong bakat makki	afweer midden handen vuist
Geodeureo arae/momtong makki	afweer midden/laag, 1 vuist tegen elleboog
Bantangson momtong nooleo makki	afweer midden 1 arm arae, 1 arm momtong

Traptechnieken / chagi

Ap chagi	voorwaartse trap
Yeop chagi	zijwaartse trap
Dollyo chagi	rondwaartse trap
Dwit chagi	achterwaartse trap
Naeryo chagi	neerwaartse trap
Bandae dollyo	haaktrap omgekeerd rondwaarts
Twio-apchagi	springende voorwaartse trap
Twio yeop chagi	springende zijwaartse trap
Twio dollyo chagi	springende rondwaartse trap
Twio dwit chagi	springende achterwa.artse trap
Twio bandae dollyo	springende haaktrap
Mooreup chagi	kniestoot
Pyojeok chagi	voet tegen open hand trappen

Poomse taeguk

1e taeguk: Il yang
2e taeguk: I yang
3e taeguk: Sam yang
4e taeguk: Sa yang
5e taeguk: O yang
6e taeguk: Yuk yang
7e taeguk : Chil yang
8e taeguk : Pal yang
9e taeguk : Koryo
10e taeguk : Keumgang

Diversen;

Tobok – pak
Huk Ti – band
Sabum nim – leraar
Cho so – assistant
Jeja – leerling
Dojang – trainingsruimte
Ilbo taeryon – éénstapssparring
Gyek pa – breektest
Hosinsul – zelfverdediging
Gyeo rugi – vrij gevecht (sparren)
Hong – rood
Chong – blauw

Lichaamsdelen:

Ap joemeok – voorkant vuist
Apchoek – bal van voet
Bal – voet
Balbadak – voetzool
Baldeung – wreef
Balkeut – teenntoppen
Balmok – enkel
  Balnal mesvoet
  Bam Joemeok – knokkels
  Batangson – handpalm
Dari – been
Deung – rug
Deung joemeok – bovenkant vuist
Duitchoek – onderkant hiel
Duitkumchi achillespees
Goeri – zijkant ribbenkast
Heori – taille
Joemeok – vuist
Me-joemeok – hamervuist
Mok – hals nek
Mom – lichaam
Momtong vanaf sleutelbeen tot navel
Pal – arm
Palkoop – elleboog
Palmok – onderarm
Pyonson open hand
Pyonsonkeut – speerhand
Son – hand
Sondeng – rug van de hand
Sonkeut – vingertoppen
Sonmok pols
Sonnal – meshand
Sonnal deung – binnenzijde meshand
Teuk – kaak, kin

Stoten (jireugi)

Momtong jireugi	stoot op middenhoogte
Eolgool jireugi	stoot op hoofd
Baro jireugi	stoot b.v. rechterhand stoot, linkerbeen achter
Bandae jireugi	stoot b.v. rechterhand stoot, rechterbeen voor
Naeryo jireugi	neerwaartse stoot
Yeop jireugi	zijwaartse stoot
Chi jireugi	stoot van beneden naar boven (uppercut)
Dollyo jireugi	cirkelvormige stoot
Pyonson keut	steek met open hand
Gawison keut	steek met middel- en wijsvinger b.v. in ogen
Chigi	stoot, aanval met zwaaiende armen
Deung joomeok	stoot met twee voorste knokkels
Me joomeok	hamerslag
Bam joomeok	stoot met knokkel van de middelvinger
Sonal mok anchigi	nekslag meshand van buiten naar binnen
Sonal bakat chigi	nekslag meshand van binnen naar buiten
Sonal deung chigi	nekslag binnenkant gestrekte hand
Ageum son	steek op de keel met open hand

Scheidsrechterscommando's

In de houding staan – charyot
Groeten – Kyeong rye
Gevechtshouding aannemen – chumbi
Gevecht starten – shi-yak
Stoppen – kal-yeo
Doorgaan – kye sok
Tijdstop – kye-shi
Einde – Geuman
Waarschuwing – kyon-go
Strafpunt – gam-jeom
Wedstrijdperk – kyong gi jang
Wedstrijd – si-hap
Verliezer – chida
Winnaar – sung
Competitieruimte 12 x 12 m
Wedstrijdperk 8 x 8 m
Hogo – pantser