

# BASISTECHNIEKEN TAE KWON-DO

## Algemeen

Makki	=	Afweer
Chagi	=	Trap
Seogi	=	Stand
Chigi	=	Slag of stoot
Jireugi	=	Stoot

## Hoogtes

Eogool	=	hoog
Momtong	=	midden
Arae	=	laag
Links	=	oen
Rechts	=	oreun

## Lichaamsdelen

Palkoop	=	elleboog
Palmok	=	onderarm
Sonmok	=	pols
Jumeok	=	vuist
Ap-Jumeok	=	voorkant van de vuist
Me-Jumeok	=	hamervuist', de zijkant van de vuist
Deung-Jumeok	=	bovenkant van de vuist (rugzijde)
Pyon-Jumeok	=	vlakke vuist (slechts 2 van de 3 vingerkootjes zijn opgerold)
Son	=	hand
Pyon-Son	=	open hand
Sonnal	=	meshand (pinkzijde)
Sonnal-Deung	=	binnen-meshand (duimzijde)
Pyonsonkeut	=	speerhand (steek met de vingers)
Gawisonkeut	=	speerhand gevormd door alleen wijs- en middelvinger (Gawi = schaar)
Batangson	=	achterhandpalm
Mooreup	=	knie
Bal	=	voet
Balmok	=	enkel
Balnai	=	mesvoet (kleine teenzijde)
Baldeung	=	wreef

## Richtingen

Ap	=	voorwaarts
Dwit	=	achterwaarts
Tollyo	=	rondwaarts
Yeop	=	zijwaarts
Naeryo	=	neerwaarts
Dangyo	=	opwaarts
An	=	binnenwaarts
Bakkat	=	buitenwaarts

VERSUZ

Bron; [www.kukkiwon.or.kr/eng](http://www.kukkiwon.or.kr/eng)

## Seogi (standen)



**Moa-seogi**  
Gesloten stand



**Joochoom-seogi**  
Paardrij-stand



**Pyonhi-seogi**  
Openstand met voeten  
iets naar buiten gedraaid



**Beom-seogi**  
Tijger-stand



**Ap-seogi**  
Voorwaartse korte stand



**Dwit-kubi**  
Haakse lange stand



**Ap-kubi**  
Voorwaartse lange stand

## Chigi (stoot of slag)



**Momtong naeryo-chigi**  
Midden neerwaartse slag



**Jebi-poom mok-chigi**  
Hoge blok met openhand én nekslag



**Palkup pyojeok-chigi** = Elleboog-slag, waarbij de tegenstander wordt vastgepakt.



**Me-jumeok chigi**  
Hamervuist-slag



**Palkup chigi**  
Elleboog-slag

**Sonnal mok bakkat-chigi** = Buitenwaartse nekslag met meshand



**Sonnal mok an-chigi** = Binnenwaartse nekslag met meshand



**Deung-Jumeok eogool ap-chigi** = Voorwaartse hoge stoot met omgekeerde vuist



**Mooreup-chigi** - Knie-slag



V  
E  
R  
S  
U  
Z

## Jireugi (stoot)



**Eogool jireugi**  
Hoge stoot



**Momtong jireugi**  
Midden stoot



**Arae jireugi**  
Lage stoot



**Momtong bandae jireugi**  
Stoot contra aan het voorste been



**Momtong bando jireugi**  
Stoot gelijk aan het voorste been



**Pyonsonkkeut - jireugi**  
Steek met openhand



**Jecho- jireugi**  
Stoot met omgekeerde vuist

## Makki (afweer)



**Eolgool makki**

Hoge blok



**Momtong makki**

Midden blok



**Arae makki**

Lage blok



**Gawi-makki**

Schaarblok



**Sonnal eogool otgoreo-makki**

Hoge kruisblok met openhand



**Santeul momtong hecho makki**

Dubbele middenblok  
wijd open



**Arae hecho-makki**

Dubbele lage blok



**Hansonnal momtong makki**

Enkele meshand  
afweer midden



**Sonnal momtong makki**

Openhand afweer  
midden



**Batangson momtong makki**

Middenblok met  
achterhandpalm



**Momtong bakkat-makki = Middenblok van binnen naar buiten**



**Momtong an-makki = Middenblok van buiten naar binnen**

# Chagi (trap)

Tollyo chagi (ronddraaiende trap)



Ap-chagi (Voorwaartse trap)



Yeop-chagi (Zijwaartse trap)



Dwit chagi (achterwaartse trap)



Naeryo chagi (neerwaartse trap)



Nakka chagi (haaktrap)



VERSUZ