

Kup 11

Onderdeel	Vereisten	Uitleg/Aandachtpunten
Poomsae	Eenvoudige ster	korte stand, area makgi +enkele stoot in alle richtingen
Hosinsul	3 trimesteps	Baro an makgi Bandaen an makgi Bakat makgi
Sparring	Dolly chagi uit voorste been	

Theorie

Telwoorden

Hanna	Een
Doel	Twee
Set	Drie
Net	Vier
Tassot	Vijf

Algemene begrippen

Charyot	Op commando klaarstaan (om te groeten)
Kyungrye	Groeten
Choonbi	Op commando klaarstaan
Kallyo	Stoppen
Keuman	Einde
Saboem-nim	Trainer, Meester
Dojang	Trainingszaal
Dobok	Pak
Tie	Gordel
Arae	Onder (alles onder de heup)
Momtong	Midden (tussen de heup en de schouders)
Eolgoel	Boven (alles boven de schouders)
An	Binnen
Bakat	Buiten
Ap	Voorwaarts
Dollyo	Gedraaid
Dwit	Achterwaarts
Chagi	Trap
Chigi	Slag
Jireugi	Stoot

Taeguk

Ap chagi	Voorwaartse trap
Ap seogi	Korte stand
Ap koobi seogi	Lange stand
An makgi	Binnenafweer
Area makgi	Onderafweer

Eolgoel makgi

Bovenafweer

Kihjap

Energieke kreet

Taekwondo

Tae Betekent voet en omvat alle beentechnieken
zowel aanvallend als verdedigend.

Kwon Betekent vuist en omvat alle hand- en armtechnieken
zowel aanvallend als verdedigend.

Do Betekent weg, methode. Staat voor de spirituele
betekenis achter de sport.