

EXAMENPROGRAMMA VOOR KUP GRADEN.

Algemene indeling examen:

Elk examen zal bestaan uit 5 onderdelen. Naargelang de leeftijd kan het zijn dat bepaalde onderdelen niet van toepassing zijn. Dit staat dan vermeld bij het onderdeel zelf. De onderverdeling van de kupgraden vind je in deze bundel terug. Voor de leden jonger dan 12 jaar werken we met het streepjes systeem (max. 2 tussenstappen) tot aan de blauwe tie, de leden ouder dan 12 jaar kunnen rechtstreeks hun kupgraden halen.

De 5 onderdelen:

1. Theorie examen (Schriftelijk)
2. Poomsae (Stijl - Taegeuk)
3. Hosinsul, Hanbon kyorugi (Zelfverdediging)
4. Kyokpa (Breekttest)
5. Kyorugi (Sparren)

1) Theorie examen:

Dit examen zal schriftelijk gedaan worden onder begeleiding van een coach, zo heeft iedereen voldoende tijd om dit in te vullen. Schrijffouten maken is niet erg, zolang het maar leesbaar blijft. Het examen zal afgenomen worden voor elke volledige kupgraad dus niet voor het behalen van de streepjes. Mochten leden moeite hebben met schrijven of een aangepast examen nodig hebben mag dit steeds gemeld worden (liefst op voorhand). Wij zorgen dan voor de nodige aanpassingen of hulp. Probeer zelf voor het nodige schrijfgerief te zorgen wanneer je je examen aflegt.

Beoordeling:

Er moet minimum 60% gehaald worden op dit onderdeel.

2) Poomsae (Stijl - Taegeuk):

Tot en met geel-groen moet je 1 taegeuk lopen, vanaf groen 2 taegeuks. Er is één vaste taegeuk, deze is verbonden aan de kupgraad die je wilt halen. En er is één door de jury gekozen taegeuk, deze wordt aan het begin van de examendag bekend gemaakt voor elke graad.

Voor de leden jonger dan 12 jaar die voor een extra streepje gaan telt de kupgraad die ze hebben. Er wordt enkel verwacht dat er meer afwerking komt naarmate het aantal streepjes toeneemt. (Bv. Als je voor 7e kup + 1 streepje gaat moet je net als voor 7e kup taegeuk il-jang kennen maar dan met een betere uitvoering)

Overzicht kupgraden:

Te halen kupgraad en tie	Taegeuk
9 ^{de} kup: wit-geel	basistechnieken
8 ^{ste} kup: geel	il-jang
7 ^{de} kup: geel-groen	i-jang
6 ^{de} kup: groen	sam-jang
5 ^{de} kup: groen-blauw	sa-jang
4 ^{de} kup: blauw	o-jang
3 ^{de} kup: blauw-rood	yuk-jang
2 ^{de} kup: rood	chil-jang
1 ^{ste} kup: rood-zwart	Pal-jang

Beoordeling:

De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: volgorde van de taegeuk, correcte uitvoering van standen, trappen, hand- en voettechnieken, precisie, kijkrichting, kracht, ritme, balans, houding, inzet en concentratie. Er mag bij elke taegeuk 2x herbegonnen worden op eigen initiatief. Dit zal geen invloed hebben op de beoordeling.

Er moet 60% behaald worden op dit onderdeel.

3) Zelfverdediging:

Aansluitend aan het poomsae examen zal het zelfverdedigingsexamen doorgaan. Dit bestaat uit de volgende onderdelen:

Hanbon kyorugi seogi = 1-stapstechnieken met de hand

Hanbon kyorugi chokki = 1-stapstechnieken met de voet

Hosinsul = verdedigen tegen aanvaller (al of niet gewapend)

Dit examen wordt met een partner uitgevoerd. Tot en met 6^{de} kup kiest de jury de partner, vanaf 5^{de} kup moet de deelnemer zelf zijn partner kiezen en zijn programma gezamenlijk oefenen. Het aantal uit te voeren technieken staat vermeld per kupgraad in het overzicht.

Beoordeling:

Tijdens dit examen zal er gekeken worden naar de correctheid van de technieken, de uitvoering, de variatie, de afstand, de houding en de uitstraling.

Er moet 50% gehaald worden op dit examen

4) Kyokpa (Breektest):

Vanaf 6^{de} kup moet er een breektest uitgevoerd worden, dit zal naargelang de leeftijd gebeuren op een trapkussen of een kunststof breekplankje. Vanaf 2^{de} kup op een houten plank (voorzien door de club zelf). Kandidaten voeren de breektesten uit volgens het overzicht. Dit kan een handtechniek zijn (geen elleboog techniek), een voettechniek (geen knietechniek) of een precisie breektest. De kandidaat moet zijn gekozen techniek kunnen benoemen in het Koreaans. De afmetingen voor de houten planken zijn 30cm x 30cm. De dikte is voor 2^{de} kup 1cm. Voor 1^{ste} kup worden de diktes genomen die ook gelden voor het dan-examen. Dit wil zeggen 2 cm voor de heren en 1,5 cm voor de dames.

Beoordeling: Er wordt beoordeeld op techniek en het breken van de plank.

5) Kyorugi (Sparring):

Tot 8^{ste} kup moet er 1 minuut om beurt getrapt worden, zonder contact, waarbij men alle gekende traptechnieken laat zien. Vanaf 8^{ste} kup voert men Chayo Daeryon uit met licht contact en controle volgens onderstaand overzicht. De kandidaat en zijn partner dragen de volledige wedstrijdbescherming tijdens het kyorugi examen. Dit examen zal los staan van de onderdelen 2 tot 4. De kandidaten krijgen de kans om rustig al hun bescherming aan te doen en zich voor te bereiden.

Beoordeling:

De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: variatie in aanval en counter, variatie in technieken en combinaties (bv. niet steeds dezelfde traptechniek gebruiken), krachtdosering en controle zonder volle impact maar wel met licht contact, gebruik van stepping, afstandscntrole, ritme en vlotheid, gebruik van kihap, kracht, ritme, balans, houding, inzet, concentratie en reglementaire technieken. De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden van de kandidaat.

Het belangrijkste voor ons is dat iedereen op zijn niveau kan leren maar vooral veel plezier beleeft aan Taekwondo door zichzelf te blijven verbeteren.

Overzicht per tie (gordel)

Basistechnieken Taegeuk il Jang (wit-gele tie – 9^{de} kup)

Theorie te kennen:

Algemeen:

Dobok = Taekwondopak

Tie = Gordel

Tellen:

Hana = Een

Doel = Twee

Set = Drie

Net = Vier

Daseot = Vijf

Yeoseot = Zes

lelgop = Zeven

Yeoldoel = Acht

Ahop = Negen

Yeol = Tien

Praktijk te kennen:

Algemeen:

Charyot = Bevel: aandacht

Kyongnee = Bevel tot groeten

Kallyo = Onderbreken, stoppen

Standen:

Ap seogi = voorwaartse stand (klein), loopstand

Ap kubi = voorwaartse stand (groot)

Blokken:

Arae makki = blok lage zone

Momtong makki = blok middenzone

Olgul makki = blok hoge zone

Trappen:

Ap chagi = voorwaartse trap

Pickyo chagi = licht gedraaide voorwaartse trap

Kyorugi:

1 minuut om beurt trappen

Taegeuk il Jang (gele tie – 8^{ste} kup)

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk il jang = eerste taegeuk

Tae = Trappen met de VOET

Kwon = Stoten met de VUIST

Do = Methode, kunst, way of life

Taekwondo = Kunst of methode waarbij voeten en vuisten gebruikt worden.

Dobok = Taekwondopak

Tie = Gordel

Tellen:

Hana = Een

Doel = Twee

Set = Drie

Net = Vier

Daseot = Vijf

Yeoseot = Zes

Ielgop = Zeven

Yeoldoel = Acht

Ahop = Negen

Yeol = Tien

Praktijk te kennen:

Taegeuk il Jang alleen kunnen lopen

Algemeen:

Charyot = Bevel: aandacht

Kyongnee = Bevel tot groeten

Kallyo = Onderbreken, stoppen

Kihap = Kreet

Standen:

Ap seogi = voorwaartse stand (klein), loopstand

Ap kubi = voorwaartse stand (groot)

Naranhi seogi = parallelstand, evenwijdige stand, 1 voet tussen en beide voeten naar voor

Blokken:

Arae makki = blok lage zone

Momtong makki = blok middenzone

Olgul makki = blok hoge zone

Stoten:

Momtong jireugi = stoot middenzone

Trappen:

Ap chagi = voorwaartse trap

Pickyo chagi = licht gedraaide voorwaartse trap

Kyorugi:

1 minuut sparren met licht contact op hogo (pantser)

Taegeuk i Jang (geel-groene tie – 7^{de} kup)

Het programma van il Jang en:

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk i jang = tweede taegeuk
Taekwondo is afkomstig uit Zuid-Korea.
Dojang = Trainingsruimte
Sabeom nim = Leraar

Praktijk te kennen:

Taegeuk i Jang alleen kunnen lopen

Algemeen:

Junbi = Bevel: klaarstaan
Keuman = Bevel: stop, einde
Si chak = Bevel: start
Dwiro-dora = Bevel: omdraaien

Standen:

Juchum seogi = paardrijderstand (voeten parallel), iets breder dan schouders

Blokken:

Momtong an makki = binnenwaartse blok middenzone

Stoten:

Olgul jireugi = stoot hoge zone

Trappen:

Ap chagi = voorwaartse trap

- apchuk ap chagi = voorwaartse trap met de bal van de voet
- baldeung ap chagi = voorwaartse trap met de wreef

Het verschil kennen tussen deze twee trappen en weten wanneer je ze moet gebruiken.

Naeryo chagi = neerwaartse trap

Hanbon kyorugi seogi = 1-stapstechnieken met de hand

1 techniek

Hanbon kyorugi chokki = 1-stapstechnieken met de voet

1 techniek

Kyorugi:

1 minuut sparren met contact op hogo (pantser)
(stepping technieken laten zien)

Taegeuk sam Jang (groene tie – 6^{de} kup)

Het programma van i Jang en:

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk sam jang = derde taegeuk

Olgul = Hoge zone: gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen

Momtung = Middenzone: gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel

Arae = Lage zone: gedeelte van lichaam onder de navel

Sonnal = meshand

Hanssonal = één enkele meshand

Mok = hals, nek

Dubeon = tweemaal na mekaar in dezelfde stand

Owen = Links

Oreun = Rechts

Praktijk te kennen:

Taegeuk sam Jang alleen kunnen lopen

Standen:

Dwit kubi = L stand, gewicht achter

Blokken:

Momtung bakkat makki = buitenwaartse blok middenzone

Hanssonal momtung bakkat makki = buitenwaartse afweer met één enkele meshand in de middenzone

Stoten:

Dubeon momtung jireugi = tweemaal na mekaar stoten middenzone, terwijl men in dezelfde stand blijft staan

Slag:

Hanssonal mokchigi = slag met enkele meshand (handzwaard) in de nek

Trappen:

Dwit chagi = achterwaartse trap

Mireo chagi = duwtrap

Hanbon kyorugi seogi = 1-stapstechnieken met de hand

2 technieken

Hanbon kyorugi chokki = 1-stapstechnieken met de voet

2 technieken

Hosinsul = Zelfverdediging

1 techniek

Kyokpa = Breektest

1 traptechniek naar keuze op breekplankje.

Kyorugi:

1,0 minuut sparren met contact op hogo (stepping technieken)

Taegeuk sa Jang (groen-blauwe tie – 5^{de} kup)

Het programma van sam Jang en:

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk sa jang = vierde taegeuk

Palmok = onderarm of voorarm

- an palmok = binnenkant onderarm (duimzijde)
- bakkat palmok = buitenkant onderarm (pinkzijde)

Jumeok = Vuist

Deungjumeok = Rugzijde van de vuist

Pyonsonkeut = Speerhand

Chong = Blauw

Hong = Rood

Praktijk te kennen:

Taegeuk sa Jang alleen kunnen lopen

Blokken:

Sonnal momtong makki = met beide meshanden op middenhoogte afweren

Bakkat palmok momtong bakkat makki = buitenwaartse afweer met buitenkant onderarm op middenhoogte

Steken:

Pyonsonkeut tzireugi = steek met de vingertoppen

Slag:

Jebipoom mokchigi = slag in zwaluwvorm (naar de kin of naar de nek)

Deungjumeok olgul apchigi = voorwaartse slag met rugzijde van de hand hoge zone (neus)

Trappen:

Yop chagi = zijwaartse trap

Hoereo chagi = zweeptrap

Hanbon kyorugi seogi = 1-stapstechnieken met de hand

3 technieken

Hanbon kyorugi chokki = 1-stapstechnieken met de voet

3 technieken

Hosinsul = Zelfverdediging

2 technieken

Kyokpa = Breekttest

1 traptechniek en 1 handtechniek naar keuze op breekplankje.

Kyorugi:

1,5 minuut vrij sparren met contact op hogo (steppingtechnieken).

Taegeuk o Jang (blauwe tie – 4^{de} kup)

Het programma van sam Jang en:

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk O jang = vijfde taegeuk

Bal = Voet

Apchuk = Bal van de voet

Baldeung = Wreef, rugkant van de voet

Palkup = Elleboog

Mejumeok = Hamervuist

Kyesok = Bevel: herbegin, voortdoen

Gamjeom = Officiële bestraffing (1 minpunt)

Praktijk te kennen:

Taegeuk o Jang alleen kunnen lopen

Standen:

Koa seogi = gekruiste stand

- Dwit Koa seogi = gekruiste stand, achter aansluitend

Het verschil tussen owen en oreun van alle standen!

Stoten:

Baro jireugi = stoot gelijk aan de natuurlijk stap (R-arm + L-voet voor of omgekeerd)

Bandae jireugi = tegengestelde stoot aan de natuurlijke stap (R-arm + R-voet voor of omgekeerd)

Slag:

Mejumeok naeryo chigi = neerwaartse slag met hamervuist

Palkup dollyo chigi = draaiende stoot met de elleboog

Palkup pyojeok chigi = Voorwaartse slag met elleboog, waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt

Trappen:

Dollyo chagi = cirkeltrap voorwaarts

- apchuk dollyo chagi = cirkeltrap met de bal van de voet
- baldeung dollyo chagi = cirkeltrap met de wreef

Bandae dollyo chagi = tegengestelde cirkeltrap - spiegelbeeld van dollyo chagi

- dwikumchi bandae dollyo chagi = tegengestelde cirkeltrap met de achterkant van de hiel
- balbadak bandae dollyo chagi = tegengestelde cirkeltrap met de voetzool

Zelfverdediging

1 minuut afwisselende technieken

Kyokpa = Breekttest

1 traptechniek en 1 handtechniek naar keuze op breekplankje.

Kyorugi:

1,5 minuten vrij sparren met contact op hogo en licht contact op helm.

Taegeuk yuk Jang (blauw-rode tie – 3^{de} kup)

Het programma van O Jang en:

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk Yuk jang = zesde taegeuk

Ap = Voorwaarts

Dwit = Achterwaarts

Yop = Zijwaarts

Naeryo = Neerwaarts

Ollyo = Opwaarts

Dollyo = Cirkelend, draaiend

Momdollyo = Achterwaarts draaiend om de lichaamsas

Batangson = Handpalm

Hecho = gespreide afweer

Praktijk te kennen:

Taegeuk yuk Jang alleen kunnen lopen

Standen:

Pyonhi seogi = open stand (tenen naar buiten gericht)

Blokken:

Hanssonal olgul bakkat makki = buitenwaartse afweer met één meshand in de hoge zone

Bakkat palmok olgul bakkat makki = buitenwaartse afweer met buitenkant onderarm in de hoge zone

Hecho arae makki = gespreide lage afweer

Batangson momtong an makki = binnenwaartse afweer met de handpalm op middenhoogte

Trappen:

Momdollyo chagi = achterwaarts draaiende trap

Zelfverdediging

1 minuut afwisselende technieken

Kyokpa = Breekttest

1 traptechniek en stoten met de vuist op breekplankje

Kyorugi:

1,5 minuten vrij sparren met contact op hogo en licht contact op helm.

Taegeuk chil Jang (rode tie – 2^{de} kup)

Het programma van Yuk Jang en:

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk Chil jang = zevende taegeuk

Mureup = Knie

Kawi = schaar

Otgoreo = gekruiste afweer

Praktijk te kennen:

Taegeuk chil Jang alleen kunnen lopen

Standen:

Beom seogi = tijgerstand

Moa seogi = gesloten stand

Blokken:

Sonnal arae makki = lage afweer met beide meshanden

Kawi makki = schaarafweer: an palmok momtong bakkat makki met de ene arm en arae makki met de andere arm

Bakkat palmok momtong hecho makki = buitenwaartse gespreide afweer op middenhoogte met de buitenkant van de onderarmen

Otgoreo arae makki = gekruiste lage afweer

Slag:

Deungjumeok dwigyo apchigi = voorwaartse slag met rugzijde van de hand, terwijl de andere vuist de slagarm ondersteunt

Deungjumeok olgul bakkat chigi = buitenwaartse slag met rugzijde van de hand in de hoge zone

Mureup ap chigi = voorwaartse kniestoot

Stoten:

Dujumeok jeochu jireugi = dubbele stoot met omgekeerde vuist

Momtong yop jireugi = zijwaartse stoot in de middenzone

Bojumeok = rechtervuist in linkerhand t.h.v. kin

Trappen:

Pyojeok chagi = “doel”trap, wordt steeds met de voetzool getrapt. Er vindt geen buig – strek – buig - beweging plaats, zoals bij de uitvoering van de meeste andere trappen. Het been is en blijft licht gebogen tijdens de uitvoering.

Zelfverdediging

1,5 minuut afwisselende techniek met minstens 1 tegen mes en/of stok

Kyokpa = Breektest

1 traptechniek en stoten met de vuist op houten plank (1 cm).

Kyorugi:

2 minuten vrij sparren met contact op hogo en licht contact op helm.

Taegeuk Pal Jang (rood-zwarte tie – 1^{ste} kup)

Het programma van Chil Jang en:

Theorie te kennen:

Algemeen:

Taegeuk Pal jang = achtste taegeuk

Dwichuk = Onderkant van de hiel

Balnai = Meskant van de voet

Balnaldeung = Binnenzijde, onderkant van de voet

Dwikkumchi = Hiel (achterkant)

Balbadak = Voetzool

Kodureo = afweer met versteviging

Praktijk te kennen:

Taegeuk chil Jang alleen kunnen lopen

Standen:

Koa seogi = gekruiste stand

- Ap Koa seogi = gekruiste stand, voor aansluitend

Blokken:

Bakkat palmok kodureo momtong/arae makki = verstevigde afweer met buitenkant onderarm in middenzone of lage zone

Oesanteul makki = berg afweer met twee armen

Slag:

Palkup olgul dollyo chigi = draaiende slag met elleboog in hoge zone

Stoten:

Dangkyo teok jireugi = opstoot naar de kin terwijl de andere hand vastgrijpt

Trappen:

Twio chagi = gesprongen trap

- twio ap chagi = gesprongen voorwaartse trap
- twio yop chagi = gesprongen zijwaartse trap
- twio dollyo chagi = gesprongen cirkeltrap
- twio momdollyo chagi = gesprongen rugwaarts draaiende trap

Zelfverdediging

2 minuten afwisselende techniek met minstens 2 tegen mes en/of stok

Kyokpa = Breektest

1 traptechniek en stoten met vuist op houten plank (1,5 cm voor vrouwen en 2 cm voor mannen).

Kyorugi:

2 minuten vrij sparren met contact op hogo en licht contact op helm.

BIJLAGE: TERMINOLOGIELIJST DANEXAMEN (Taekwondo Vlaanderen)

Algemeen

Tae = Trappen met de VOET

Kwon = Stoten met de VUIST

Do = Methode, kunst, way of life

Taekwondo = Kunst of methode waarbij voeten en vuisten gebruikt worden

Lichaamsdelen

Olgul = Hoge zone: gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen

Momtong = Middenzone: gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel

Arae = Lage zone: gedeelte van lichaam onder de navel

Mom = Lichaam

Mori = Hoofd

Teok = Kaak, kin

Mok = Hals, nek

Deung = Rug

Pal = Arm

Palkup = Elleboog

Palmok = Voorarm

An palmok = Binnenkant onderarm (duimzijde)

Bakkat palmok = Buitenkant onderarm (pinkzijde)

Sonmok = Pols

Jumeok = Vuist

Deungjumeok = Rugzijde van de vuist

Mejumeok = Hamervuist

Pyonjumeok = Vlakke vuist: slechts twee van de drie vingerkootjes zijn opgerold

Son = Hand

Sonnal = Handzwaard (pinkzijde)

Sonnaldeung = Handzwaard (duimzijde)

Sondeung = Handrug

Pyonsonkeut = Speerhand

Kawisonkeut = Speerhand gevormd door wijs- en middelvinger (kawi = schaar)

Batangson = Handpalm

Ageum-son = Berenklaauw

Darie = Been

Mureup = Knie

Bal = Voet

Apchuk = Bal van de voet

Dwichuk = Onderkant van de hiel

Balnai = Meskant van de voet

Baldeung = Wreef, rugkant van de voet

Balnaldeung = Binnenzijde, onderkant van de voet

Dwikkumchi = Hiel (achterkant)

Balbadak = Voetzool

In de dojang

Dojang = Trainingsruimte

Sabeom nim = Leraar

Dobok = Taekwondopak

Tie = Gordel

Kup = Graad, gebruikt voor de gekleurde gordels van wit tot en met rood-zwart

Dan = Graad, gebruikt voor de zwarte gordels

Charyot = Bevel: aandacht
Kyongnee = Bevel tot groeten
Junbi = Bevel : klaarstaan
Keuman = Bevel : stop, einde
Si chak = Bevel: start
Kallyo = Onderbreken, stoppen
Dwiro-dora = Bevel: omdraaien
Kihap = Kreet
Poomsae = Stijlfiguur
Kyorugi = Vrij sparren
Hanbon kyorugi = 1-stapstechnieken
Hanbon kyorugi seogi = 1-stapstechnieken met de hand
Hanbon kyorugi chokki = 1-stapstechnieken met de voet
Sebon kyorugi = 3-stapstechnieken
Hosinsul = Zelfverdediging
Milgi = Duwen
Paegi = Lostrekken, ontklemmen
Kyokpa = Breektst

Op wedstrijd

Chong = Blauw
Hong = Rood
Seung = Winnaar
Hechyo = Bevel: uit mekaar
Kyesok = Bevel : herbegin, voortdoen
Hogo = Borstbeschermer
Gamjeom = Officiële bestraffing (1 minpunt)
Joo-eui = Verwittiging, officieuze waarschuwing (geen minpunt)
Deukjeom = Geldig punt
Kyeshi = 1 minuut verzorgingstijd

Tellen:

Hana = Een, Doel = Twee, Set = Drie, Net = Vier, Daseot = Vijf
Yeoseot = Zes, Ielgop = Zeven, Yeoldoel = Acht, Ahop = Negen, Yeol = Tien

Richtingen

Owen = Links
Oreun = Rechts
Ap = Voorwaarts
Dwit = Achterwaarts
Yop = Zijwaarts
Naeryo = Neerwaarts
Ollyo = Opwaarts
Dollyo = Cirkelend, draaiend
Momdollyo = Achterwaarts draaiend om de lichaamsas
Twio = Springend
An = Binnenwaarts
Bakkat = Buitenwaarts
Sewo = Verticaal
Jeocho = Omgekeerd, dwz handpalm naar boven

Standen = seogi

Ap seogi = voorwaartse stand (klein), loopstand

Ap kubi = voorwaartse stand (groot)

Moa seogi = gesloten stand

Naranhi seogi = parallelstand, evenwijdige stand

Pyonhi seogi = open stand (tenen naar buiten gericht)

Dwit kubi = L stand, gewicht achter

Koa seogi = gekruiste stand

Beom seogi = tijgerstand

Juchum seogi = paardrijderstand (voeten parallel)

Afweren en blokkeren = makki

De benaming van afweren is vaak een samenstelling van verschillende woorden:

1. aanduiding van de zone waarin de afweer gebeurt:

- arae = lage zone
- momtong = middenzone
- olgul = hoge zone

2. aanduiding van de richting waarin de afweer gebeurt:

- an = binnenwaarts
- bakkat = buitenwaarts
- yop = zijwaarts

3. wijze van blokkeren:

- kodureo = afweer met versteviging
- hecho = gespreide afweer
- otgoreo = gekruiste afweer

4. het lichaamsdeel waarmee de afweer gebeurt:

- bakkatpalmok = buitenkant van de onderarm
- anpalmok = binnenkant van de onderarm
- sonnal = meshand
- hansonnal = één enkele meshand
- batangson = handpalm

Arae makki = Lage afweer

Momtong an makki = Binnenwaartse afweer op middenhoogte

Olgul makki = Hoge afweer

Hansonnal momtong bakkat makki = Buitenwaartse afweer met één enkele meshand in de middenzone

Sonnal momtong makki = Met beide meshanden op middenhoogte afweren

Bakkat palmok momtong bakkat makki = Buitenwaartse afweer met buitenkant pols op middenhoogte

Hansonnal olgul bakkat makki = Buitenwaartse afweer met één meshand in de hoge zone

Bakkat palmok olgul bakkat makki = Buitenwaartse afweer met buitenkant van de onderarm in de hoge zone

Hecho arae makki = Gespreide lage afweer

Batangson momtong an makki = Binnenwaartse afweer met de handpalm op middenhoogte

Sonnal arae makki = Lage afweer met beide meshanden

Kawi makki = Schaarafweer : an palmok momtong bakkat makki met de ene arm en arae makki met de andere arm

Bakkat palmok momtong hecho makki = Buitenwaartse gespreide afweer op middenhoogte met de buitenkant van de onderarmen

Otgoreo arae makki = Gekruiste lage afweer

Bakkat palmok kodureo makki = Verstevigde afweer met buitenkant onderarm

Oesanteul makki = Bergafweer met twee armen

Stoten = jireugi

Arae jireugi = stoot naar de lage zone

Momtong jireugi = stoot naar de middenzone

Olgul jireugi = stoot naar de hoge zone

Baro jireugi = stoot gelijk aan de natuurlijk stap (R-arm + L-voet voor)

Bandae jireugi = tegengestelde stoot aan de natuurlijke stap (R-arm + R-voet voor)

Sewo jireugi = stoot waarbij de vuist verticaal gehouden wordt

Jeocho jireugi = stoot met omgekeerde vuist (handpalm naar boven)

Dujumeok jeocho jireugi = dubbele stoot met omgekeerde vuist

Yop jireugi = zijwaartse stoot

Dollyo jireugi = cirkelstoot (in de eindpositie is de arm 90° gebogen)

Naeryo jireugi = neerwaartse stoot

Dangkyo teok jireugi = opstoot naar de kin terwijl de andere hand vastgrijpt

Dubeon jireugi = tweemaal na mekaar stoten, terwijl men in dezelfde stand blijft staan

Slaan = chigi

Ap chigi = Voorwaartse slag

Naeryo chigi = Neerwaartse slag

Bakkat chigi = Buitenwaartse slag

An chigi = Binnenwaartse slag

Hansonnal mokchigi = Slag met enkel handzwaard in de nek

Jebipoom mokchigi = Slag in zwaluwvorm (naar de kin of naar de nek)

Deungjumeok apchigi = Voorwaartse slag met rugzijde van de hand

Deungjumeok dwigyo apchigi = Voorwaartse slag met rugzijde van de hand, terwijl de andere vuist de slagarm ondersteunt

Deungjumeok bakkat chigi = Buitenwaartse slag met rugzijde van de hand

Mejumeok naeryo chigi = Neerwaartse slag met hamervuist

Palkup chigi = Slag met de elleboog

Palkup pyojeok chigi = Voorwaartse slag met elleboog, waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt

Palkup dollyo chigi = Draaiende stoot met de elleboog

Mureup apchigi = Voorwaartse kniestoot

Steken = tzireugi

Pyonsonkeut tzireugi = steek met de vingertoppen

Trappen = chagi

Ap chagi = Voorwaartse trap

▪ apchuk ap chagi = Voorwaartse trap met de bal van de voet

▪ dwichuk ap chagi = Voorwaartse trap met de hiel

▪ baldeung ap chagi = Voorwaartse trap met de wreef

Yop chagi = Zijwaartse trap

Pickyo chagi = Trap tussen ap en dollyo chagi

Naeryo chagi = Neerwaartse trap

▪ dwikumchi naeryo chagi = Neerwaartse trap met de achterkant van de hiel

▪ balbadak naeryo chagi = Neerwaartse trap met de voetzool

Hoereo chagi = Zweeptrap

Mireo chagi = Duwtrap

Dollyo chagi = Cirkeltrap voorwaarts

- apchuk dollyo chagi = Cirkeltrap met de bal van de voet
- baldeung dollyo chagi = Cirkeltrap met de wreef

Dwit chagi = Achterwaartse trap

Bandae dollyo chagi = Tegengestelde cirkeltrap, "spiegelbeeld van dollyo chagi"

- dwikumchi bandae dollyo chagi = Tegengestelde cirkeltrap met de achterkant van de hiel
- balbadak bandae dollyo chagi = Tegengestelde cirkeltrap met de voetzool

Momdollyo chagi = Achterwaarts draaiende trap

Pyojeok chagi = "doel"trap, wordt steeds met de voetzool getrapt. Er vindt geen buig-strek-buigbeweging plaats, zoals bij de uitvoering van de meeste andere trappen. Het been is en blijft licht gebogen tijdens de uitvoering.

Twio chagi = Gesprongen trap

Twio ap chagi = Gesprongen voorwaartse trap

Twio yop chagi = Gesprongen zijwaartse trap

Twio dollyo chagi = Gesprongen cirkeltrap

Twio momdollyo chagi = Gesprongen rugwaarts draaiende trap

