

Shi-Sei Sport Taekwondo

Etiquette in DOJANG:

- Op tijd aanwezig zijn, te laat zijn houdt in dat er geen les gevolgd kan worden
- Goed verzorg de zaal binnen komen (schone handen en voeten, korte nagels etc.)
- De leraar/lerares op de juiste wijze groeten.
- Een schone witte TOBOK dragen.
- Geen ringen, scherpe voorwerpen of kettinkjes dragen.
- De kleding gesloten en de band correct geknoopt (platte knoop)
- Eventuele verwondingen zijn thuis al goed verzorgd en worden ook tijdens de les verzorgd vanwege infectiegevaar en ter bescherming van de orde en netheid in de dojang.
- Niet onnodig kletsen tijdens de les, alleen maar hard werken.
- De verlangde beleefdheidsvormen goed in acht nemen.
- Binnen en buiten de dojang de taekwondo-regels in acht nemen en de opgelegde discipline in stand houden door middel van een goed en correct gedrag ten opzichte van de medemens en diens leefwereld.

ALGEMEEN

| | |
|-----------------|--|
| Sooryon | Training |
| Do Jang | Trainingszaal |
| Dobok | Taekwon-Do pak |
| Ti | Band |
| Bu Sabum | Assistent Instructeur, aanspreektitel voor een 1e, 2e en 3e dangraadhouder |
| Sabum | Instructeur, aanspreektitel voor een 4e, 5e en 6e dangraadhouder |
| Sahyun | Master, aanspreektitel 7e dangraadhouder |
| Sonim Sahyun | Senior Master, aanspreektitel 8e dangraadhouder |
| Sasung | Grand Master, aanspreektitel 9e dangraadhouder |
| JeJa | Leerling |
| Kibon | Basis |
| Charyot | In de houding staan |
| Kyung-Ye | Groeten (buigen) |
| Chumbi | Starthouding |
| Kuman | Terug in starthouding |
| Hut | Uitvoeren |
| Si-Jak | Start |
| Hye-Chyo | Stoppen |
| Twiro Tera | Draaien |
| Kuryong Obsi | Op eigen tempo |
| Goryungae Macho | Op tel (op commando) |
| Baro | Terug naar beginstand |
| Swiyo | Plaats Rust (ontspannen houding) |
| Hae San | Ingerukt (vrij om te gaan) |

BEWEGINGEN

| | |
|------------|--------------|
| Nopunde | Hoog |
| Kaunde | Midden |
| Najunde | Laag |
| Anuro | Inwaarts |
| Bakuro | Buitenwaarts |
| Naeryo | Neerwaarts |
| Cha Busuki | Snel |

BEWEGINGEN

| | |
|--------------|------------------------|
| Cha Milgi | Druk |
| Cha Jirugi | Stoot |
| Timyo | Vliegend |
| Bang eau Gi | Verdedigingstechnieken |
| Ging Guok Gi | Aanvalstechnieken |

VOETTECHNIEKEN

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| Chagi | Trap Techniek |
| Nopunde Chagi | Hoge trap |
| Kaunde Chagi | Midden trap |
| Najunde Chagi | Lage trap |
| Ap Chagi | Voorwaartse trap |
| Yop Chagi | Zijwaartse trap |
| Dollyo Chagi | Rondwaartse trap |
| Dwit Chagi | Achterwaartse trap |
| Bandae Dollyo Goro Chagi | Haak trap |
| Nearyo Chagi | Neerwaartse trap |
| Bituro Chagi | Twist trap |
| Bandae Dollyo chagi | Hiel trap |
| Cha Olligi Chagi | Opwaartse traptechniek |
| Bandal Chagi | Halfcirkel traptechniek |
| Goleko Chagi | Haak (afweer)traptechniek |
| Cha Manchugi Chagi | Controle traptechniek |
| Timyo Chagi | Gesprongen trap techniek |

ARMTECHNIEKEN

| | |
|----------------|--------------------|
| Jirugi | Stoot |
| Nopunde Jirugi | Hoge stoot |
| Kaunde Jirugi | Midden stoot |
| Najunde Jirugi | Lage stoot |
| Yop Jirugi | Zijwaartse stoot |
| Sewo Jirugi | Verticale stoot |
| Dwijibo Jirugi | Opstoot |
| Naeryo Jirugi | Neerwaartse stoot |
| Baro Jirugi | Gelijk gericht |
| Bandye Jirugi | Tegen gesteld |
| Tulgi | Steek |
| Palkup | Elleboog |
| Taerigi | Slag |
| Anaro Taerigi | Inwaartse slag |
| Bakaro Taerigi | Buitenwaartse slag |
| Naeryo Taerigi | Neerwaartse slag |
| Maki | Blok / afweer |
| Nopunde Maki | Hoge blok |
| Kaunde Maki | Midden blok |
| Najunde Maki | Lage blok |
| Dachi Maki | Verdedigings blok |
| Chookyo Maki | Opwaartse blok |
| Anuru Maki | Inwaartse blok |
| Bakuro Maki | Buitenwaartse blok |
| Palmok Maki | Voorarm blok |

ARMTECHNIEKEN

| | |
|----------------|--------------------------|
| An palmok Maki | Binnenkant voorarm blok |
| Sonkal Maki | Meshand blok |
| Timyo Jirugi | Gesprongen stoottechniek |
| Timyo Taerigi | Gesprongen slagtechniek |

STANDEN

| | |
|--------------|-------------------|
| Niunja Sogi | L-stand |
| Gunnun Sogi | Loop stand |
| Annun Sogi | Zit stand |
| Kyocha Sogi | X – stand |
| Waebal Sogi | Eén been stand |
| Dwitbal Sogi | Achter voet stand |
| Moo Sogi | Gesloten stand |
| Narani Sogi | Parallel stand |
| Guburyo Sogi | Buigstand |
| Chunbi Sogi | Gereed stand |

TELWOORDEN

| | |
|--------|----|
| Hana | 1 |
| Dul | 2 |
| Set | 3 |
| Net | 4 |
| Tassot | 5 |
| Yossot | 6 |
| Ilyo | 7 |
| Yodol | 8 |
| Akop | 9 |
| Yol | 10 |

SPARRINGSOEFENINGEN

| | |
|-------------------|-----------------------|
| Ilbo Matsoki | 1 stap sparring |
| Ibo Matsoki | 2 stap sparring |
| Sambo Matsoki | 3 stap sparring |
| Ban jayoo Matsoki | Half vrij sparring |
| Jayoo Matsoki | Vrij sparring |
| Jok gi Matsoki | Voettechniek sparring |
| Kye Pa | Breekttest |
| Hosinsul | Zelfverdediging |

WEDSTRIJD TERMEN

| | |
|----------|------------------------------|
| Charyot | Gereed stand |
| Kyung-Ye | Groeten |
| Chumbi | Gevechtshouding |
| Si-Jak | Start |
| Khallyo | Stop (onderbreken wedstrijd) |
| Hye-Chyo | Stop (einde wedstrijd) |
| Guman | Einde (opstellen) |
| Jang-Je | Tijd stop |
| Gaesok | Doorgaan |
| Hong | Rood (1ste opgeroepen) |

WEDSTRIJD TERMEN

Chong

Chu-Ui-Hana

Kam-Jom-Hana

Chida

Sung

Mu-Sung

Blauw

Waarschuwing

Minpunt

Verliezer

Winnaar

Onbeslist

Bandkleur

Graduatie

Niveau

| | | | |
|---|----------------------|---------------|------------|
|  | 10 ^{de} Gup | Wit | Aanvanger |
|  | 9 ^{de} Gup | Wit – geel | Beginner |
|  | 8 ^{ste} Gup | Geel | Beginner |
|  | 7 ^{de} Gup | Geel – groen | Beginner |
|  | 6 ^{de} Gup | Groen | Beginner |
|  | 5 ^{de} Gup | Groen – blauw | Beginner |
|  | 4 ^{de} Gup | Blauw | Gevorderde |
|  | 3 ^{de} Gup | Blauw – rood | Gevorderde |
|  | 2 ^{de} Gup | Rood | Gevorderde |
|  | 1 ^{ste} Gup | Rood – zwart | Gevorderde |
|  | 1 ^{ste} Dan | Zwart | Gevorderde |