

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 groete.
- 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