

9^e en 8^e kup (wit geel & geel)

Te kennen:

1) TUL

- Saju jirugi (4-zijden aanval) en Saju makgi (4-zijden verdediging)
- Chon-Ji: de eerste tul. Het betekent letterlijk **hemel en aarde**. Het wordt in het Oosten bekeken als de schepping van de wereld en het begin van de menselijke geschiedenis. De tul bestaat uit **2 delen**, één voor de hemel, een ander voor de aarde. De tul bestaat uit **19 bewegingen!**

2) STEPS

- Sambo matsogi (3-steps): 9 in totaal

3) HOSINSUL

- Verdedigen tegen grepen (haar, nek, kledij, polsen,...)

4) SPARRING

- Sparring zonder contact met trainingspartner
- 1 minuut pratsenkamp

5) KYOKPA (breektest)

- Een plank kunnen breken met ap chagi of ap choomok jirugi

6) THEORIE

TAE: Symbool voor **voet** (alle beentechnieken)
KWON: Symbool voor **vuist** (alle armtechnieken)
DO: Symbool voor de **weg** (de filosofie en principes: hoffelijkheid, integriteit, zelfbeheersing, onbedwingbare geest en doorzettingsvermogen)

NOP-UNDE: Hoog (hoofd en hals)
KA-UNDE: Midden (van schouders tot navel)
NAJ-UNDE: Laag (onder de navel)

AP: Voorwaarts
YOP: Zijwaarts
DWIT: Achterwaarts
DOLLYO: Rond
NAERYO: Van boven naar beneden
OLLYO: Van beneden naar boven

| | | | |
|--------|---------|---------|--------|
| 1 HANA | 4 NET | 7 ILGOP | 10 JUL |
| 2 DUL | 5 TASOT | 8 JODUL | |
| 3 SET | 6 JASOT | 9 AHOP | |

AN: Binnenzijde
BAKKAT: Buitenzijde
BARO: Zelfde kant
BANDAE: Tegengestelde kant

| | |
|------------------------|---|
| JIRUGI | Stoot |
| CHAGI | Traptechniek |
| SOGI | Stand |
| AP CHOOMOK | Voor kant van de vuist |
| PALMOK | Onderarm |
| BAKKAT PALMOK | Buitenzijde van de onderarm |
| AN PALMOK | Binnenzijde van de onderarm |
| SONKAL | Meshand |
| CHUNBI | Klaarstaan met vuisten voor het lichaam |
| CHARYOT | Aandacht (armen naast het lichaam) |
| KYONG NE | Groeten |
| GUNNUN SOGI | Voorwaartse stand |
| NIUNJA SOGI | Achterwaartse stand |
| ANNUN SOGI | Paardruiterstand |
| NARANI SOGI | Voeten op schouderbreedte (zoals chunbi) |
| AP CHOOMOK JIRUGI: | Vuiststoot |
| AP MAKGI: | Afweer van buiten naar binnen |
| AN PALMOK MAKGI: | Afweer van binnen naar buiten met binnenzijde van de onderarm |
| CHUKYO MAKIG: | Hoge afweer |
| NAJ-UNDE MAKGI: | Lage afweer |
| SONKAL NAJ-UNDE MAKGI: | Lage afweer met meshand |
| AP CHA OLLIGI: | Been voorwaarts omoog zwaaien |
| YOP CHA OLLIGI: | Been zijwaarts omhoog zwaaien |
| AP CHAGI: | Voorwaartse trap |
| YOP CHAGI: | Zijwaartse trap |
| DOLLYO CHAGI: | Ronde trap |
| NAERYO CHAGI: | Hamertrap |
| DWIT CHAGI: | Achterwaarts stekende trap |
| GORO CHAGI: | Voorwaartse haaktrap |
| BANDAE DOLLYO CHAGI: | Achterwaarts zwaaiende trap |

EED VAN TAEKWON-DO

- Ik zal de leerstellingen van taekwon-do naleven
- Ik zal mijn instructeur en alle hogere graden respecteren
- Ik zal taekwon-do nooit misbruiken
- Ik zal streven naar vrijheid en rechtvaardigheid
- Ik zal bouwen aan een meer vreedevolle wereld

7^e en 6^e kup (geel-groen & groen)

Te kennen:

1) TUL

- Dan-Gun: De tul is genaamd naar de heilige Dan-gun, de legendarische **stichter van Korea** in het jaar 2333vC. De tul bestaat uit **21 bewegingen**
- Do-San: Do-san is het pseudoniem (bijnaam) van de patriot **Ahn Chang-Ho** (1876-1938); de **24 bewegingen** beelden zijn leven uit, dat hij wijdde aan de **bevrijding van Korea**.

2) STEPS

- Sambo matsogi (3-steps): 9 in totaal
- Ibo matsogi (2-steps): 9 in totaal

3) HOSINSUL

- Verdedigen tegen grepen (haar, nek, kledij, polsen,...)
- Verdedigen tegen vuiststoten en traptechnieken

4) SPARRING

- Sparring zonder contact met trainingspartner
- 1,5 minuut pratsenkamp

5) KYOKPA (breekttest)

- Een plank kunnen breken met yop chagi of ap sonkal yop taerigi

6) THEORIE

| | |
|---------------|-----------------------|
| MOOROP: | Knie |
| SUN SONKUT: | Vingertoppen |
| DUNG CHOOMOK: | Rugzijde van de vuist |

| | |
|---------|---|
| SANG: | Met 2 armen (1 voor het lichaam, 1 hoog) |
| DAEBI: | Met 2 armen (voor het lichaam, gevechtstand) |
| HECHYO: | Met 2 armen buitenwaarts bewegen (uit elkaar) |

| | |
|----------|--------------|
| TULGI: | Steken |
| TAERIGI: | Slagbeweging |

| | |
|-----------------------|---|
| SANG PALMOK MAKGI: | Dubbele hoge afweer |
| DAEBI MAKGI: | Afweer in gevechtstand |
| SONKAL DAEBI MAKGI: | Afweer met meshand (andere hand voor het lichaam) |
| BAKKAT PALMOK MAKGI: | Afweer met de buitenzijde van de onderarm |
| NAERYO MAKGI: | Afweer naar beneden met open hand |
| HECHYO MAKGI: | Afweer tegen wurging |
| SONKAL YOP TAERIGI: | Buitenwaartse nekslag met meshand |
| DUNG CHOOMOK TAERIGI: | Slag met de rugzijde van de vuist |
| SON SONKUT TULGI: | Steken met de vingertoppen |

| | |
|----------------|--------------------|
| PITURO CHAGI: | Buitenwaartse trap |
| BANDAL CHAGI: | Maanvormige trap |
| TWIMMYO CHAGI: | Gesprongen trap |

5^e en 4^e kup (groen-blauw & blauw)

Te kennen:

7) TUL

- Won-Hyo: Dit is de naam van de **monnik** die het **boeddhisme** introduceerde in Korea (de Silla Dynastie in 686). Deze tul telt **28 bewegingen**.
- Yul-Gok: Dit is het pseudoniem van de filosoof en geleerde **Yi I** (1536-1584), bijgenaamd de "**Confucius van Korea**". De **38 bewegingen** verwijzen naar zijn geboorteplek op de 38^{ste} breedtegraad en het diagram van de tul betekent **geleerde**.

8) STEPS

- Sambo matsogi (3-steps): 12 in totaal
- Ibo matsogi (2-steps): 12 in totaal
- Ilbo matsogi (1-steps): 9 in totaal

9) HOSINSUL

- Verdedigen tegen grepen (haar, nek, kledij, polsen,...)
- Verdedigen tegen vuiststoten en traptechnieken
- Verdedigen tegen mes
- Basis grondgevecht

10) SPARRING

- Sparring zonder contact met trainingspartner
- 2 minuten pratsenkamp

11) KYOKPA (breekttest)

- Een plank kunnen breken met ap palkup taerigi of naeryo chagi

12) THEORIE

| | |
|-------------------------------|---|
| PALKUP: | Elleboog |
| GOJUNG SOGI: | Verlengde van niunja sogi |
| KYOCHA SOGI: | Gekruiste stand |
| GOBURYO SOGI: | Gevechtstand op 1 been |
| MOA SOGI A | Voeten samen en linkerhand omsluit rechter vuist voor het gezicht |
| SONKAL NOPUNDE ANURO TAERIGI: | Binnenwaartse slag met meshand naar de nek |
| PALMOK DOLLIMYO MAKGI: | Grote cirkelafweer met binnenzijde van de onderarm |
| GOLCHO MAKGI | Grijpende afweer |
| SANG SONKAL MAKGI: | Dubbele hoge afweer met 2 meshanden |
| DOO PALMOK MAKGI: | Versterkte an palmok makgi |
| AP PALKUP TAERIGI: | Voorwaartse elleboogstoot (in open hand) |