



Theorievragen Shijak Taekwondo concept website 30 juli 2026

Copyright @Shijak

Deel 1: Algemene Basiskennis, Etiquette en Shijak Clubvragen

Nederlandse Vraag / Omschrijving (Links)

Koreaanse Benaming / Antwoord (Rechts)

ALGEMENE BASISKENNIS

Wat betekent het woord 'Taekwondo' letterlijk?

Tae = voet, Kwon = vuist, Do = de weg/kunst.

De weg van de voet en de vuist

Waar komt Taekwondo vandaan?

Het is een traditionele Koreaanse zelfverdedigingskunst.

Korea

Wat is de Koreaanse benaming voor de trainingszaal?

De plek waar men de weg van de vechtkunst leert.

Dojang

Hoe heet je officiële Taekwondo-tenu?

Het traditionele witte trainingspak.

Dobok

Hoe heet je officiële band?

Deze geeft je huidige niveau of graad aan.

Ti

TAEKWONDO ETIQUETTE & GROETEN

Wat betekent 'Attentie' of 'In de houding staan'?

Recht opstaan met je voeten sluitend en armen langs je lichaam.

Charyeot (Charyut)

Wat zijn Taekwondo etiquettes?

De vijf kernprincipes: Hoffelijkheid, Integriteit, Doorzettingsvermogen, Zelfbeheersing en Onoverwinnelijke geest.

Ye-Ui (Etiquette / Hoffelijkheid)

Waarom moet je altijd groeten bij het betreden/verlaten van de zaal of naar je leraar?

Het tonen van wederzijds respect, discipline en dankbaarheid.

Kyeong-nye (Buigen / Groeten)

Hoe groet je officieel: met een open of gesloten hand?

Je staat in de Charyeot-stand met je handen in licht gesloten vuisten strak langs je zij, waarna je 45 graden voorover buigt.

Groeten met gesloten vuist/handen langs de zij

SPECIFIEKE CLUBVRAGEN (SHIJAK)

Hoelang bestaat Shijak Taekwondo al?

De club in Leidschenveen is opgericht in 1996 en bestaat inmiddels al 30 jaar!

Vanaf 1996

Hoe vaak hebben we per jaar clubexamens bij Shijak?

Shijak organiseert reguliere kup-examens voor de gekleurde banden.

2 keer per jaar (halfjaarlijks)

Deel 2: Tellen in het Koreaans en Chinees

Nederlandse Vraag / Omschrijving (Links)

Koreaanse / Chinese Benaming (Rechts)

TELLEN IN HET KOREAANS (Voor technieken/herhalingen)

Hoe tel je van 1 tot en met 5 in het origineel Koreaans?

1 = Hana, 2 = Dul, 3 = Set, 4 = Net, 5 = Dasot

Hoe tel je van 6 tot en met 10 in het origineel Koreaans?

6 = Yasot, 7 = Ilgop, 8 = Yodul, 9 = Ahop, 10 = Yol

TELLEN IN HET CHINEES (Voor stijlvormen/graden)

Hoe tel je van 1 tot en met 5 in het Chinees (Sino-Koreaans)?

1 = Il, 2 = I, 3 = Sam, 4 = Sa, 5 = O

Hoe tel je van 6 tot en met 10 in het Chinees (Sino-Koreaans)?

6 = Yuk, 7 = Chil, 8 = Pal, 9 = Gu, 10 = Sip

Deel 3: Volledige Technische Uitsplitsing per Poomsae / Graduatie

Nederlandse Vraag / Omschrijving (Links)

Koreaanse Benaming (Rechts)

10de GEUP (Witte band - Verplichte stof: Saju Basis)

Wat betekent 'stoot in vier windrichtingen'?

Saju Jirugi

De eerste kruisvormige basisoefening met loopstanden en stoten.

Wat betekent 'afweer in vier windrichtingen'?

Saju Makki

De tweede kruisvormige basisoefening met loopstanden en lage blokken.

Welke stand wordt uitsluitend gebruikt in de Saju-vormen? De korte, natuurlijke loopstand.	Ap Seogi
Wat is het commando om klaar te gaan staan? De parallelle gereedstand aan het begin van de vorm.	Chunbi (Naranhi Seogi)
Gaat voor examen: vragen per graduatie	
9de GEUP (Witte band + gele slip - Verplichte stof: Poomsae Saju en zoveel mogelijk Taegeuk 1 / Il Jang) voor 4 slippensysteem	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de eerste stijlform Taegeuk Il Jang symbool voor? Keon (De Hemel): het symbool voor het prille begin en de creatie.	Keon (De Hemel)
Welke twee standen komen voor in Taegeuk 1? De korte loopstand en de lange, diepe voorwaartse stand.	Ap Seogi & Ap Koobi Seogi
Welke drie blokken/afweren moet je laten zien in Taegeuk 1? Het lage blok, het binnenwaartse middenblok en het hoge blok.	Arae Makki, Momtong An Makki, Eolgool Makki
Welke aanvalstechnieken zitten er in Taegeuk 1? De normale middenstoot en de voorwaartse trap (met de bal van de voet).	Momtong Jireugi & Ap Chagi (Ap Chook)
8ste GEUP (Gele band - Verplichte stof: Taegeuk 1 Volledig + Clubregels)	plus theoriekennis hierboven
Wat roep je bij het commando omdraaien? Het commando om 180 graden te keren op de plaats.	Tiro-Tora
Welke sparringsvormen horen bij deze graad? De 1-stapsparring en het fulcontact sparren tijdens EDU Sparring.	Ilbo Taeryon & Panyaju
Wat is de Koreaanse term voor een breektest? Het testen van kracht en techniek op een plankje.	Gye Pa
7de GEUP (Gele band + groene slip - Verplichte stof: Taegeuk 2 / I Jang)	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de tweede stijlform Taegeuk I Jang symbool for? Tae (Het Meer): symbool voor innerlijke blijdschap en zachtheid.	Tae (Het Meer)
Welke nieuwe aanvalstechniek met de vuist zit in Taegeuk 2? De hoge stoot (gericht op de neus/kin van de tegenstander).	Eolgool Jireugi
Welke trappen worden getraind voor het sparren bij deze graad? De zijwaartse trap en de achterwaartse trap.	Yeop Chagi & Dwit Chagi
Wat is de ronde trap met de wreef die in het sparren veel voorkomt? De cirkeltrap waarbij je raakt met de wreef.	Baldeung Dollyeo Chagi
6de GEUP (Groene band - Verplichte stof: Taegeuk 3 / Sam Jang)	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de derde stijlform Taegeuk Sam Jang symbool voor? Ri (Vuur/Zon): symbool voor warmte, passie, licht en energie.	Ri (Vuur)
Welke nieuwe stand leer je in Taegeuk 3? De korte achterwaartse stand (70% gewicht op het achterbeen).	Dwit Koobi Seogi
Welke twee nieuwe handtechnieken met open hand zitten in Taegeuk 3? Het buitenwaarts meshand-middenblok en de meshandslag naar de nek.	Hanssonal Momtong Bakkat Makki & Hansonnal Mok An Chigi
Welke dubbele stootcombinatie zit er aan het einde van Taegeuk 3? Twee snelle middenstoten achter elkaar vanuit een lange stand.	Momtong Dubeon Jireugi
5de GEUP (Groene band + blauwe slip - Verplichte stof: Taegeuk 4 / Sa Jang)	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de vierde stijlform Taegeuk Sa Jang symbool voor? Jin (Donder): symbool for grote kracht, macht en kalmte voor de storm.	Jin (Donder)
Welke twee nieuwe open-hand technieken introduceert Taegeuk 4? Het dubbele meshand-middenblok en de verticale speerhandsteek.	Sonnal Momtong Makki & Pyonsonkeut Seweo Chireugi
Welke ingewikkelde dubbeltechniek zit direct aan het begin van Taegeuk 4?	Ihinnom Mok Chigi

De zwaluwvormige slag (gelijktijdig hoog meshandblok en nekslag).	Shimpoom Mok Chigi
Welke nieuwe vuistslag en welk blok zitten in het loop-patroon van Taegeuk 4? De slag naar de kin met de vuistrug en het buitenwaartse onderarmblok.	Deung Joomeok Tok Chigi & Momtong Bakkat Makki
4de GEUP (Blauwe band - Verplichte stof: Taegeuk 5 / O Jang)	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de vijfde stijlvorm Taegeuk O Jang symbool voor? Seon (De Wind): symbool voor flexibiliteit, aanpassingsvermogen en rust.	Seon (De Wind)
Welke nieuwe kruisstand zit er in Taegeuk 5? De kruisstand waarbij je achter het standbeen langs stapt.	Dwit Koa Seogi
Welke twee elleboogtechnieken zitten er in Taegeuk 5? De cirkelwaartse elleboogslag en de voorwaartse elleboogslag in de handpalm.	Palkoop Dollyeo Chigi & Palkoop Pyojeok Ap Chigi
Welke twee hamervuist- en vuistrugslagen zitten in Taegeuk 5? De neerwaartse hamervuistslag en de voorwaartse vuistrugslag naar het hoofd.	Me-Joomeok Naeryo Chigi & Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi
3de GEUP (Blauwe band + rode slip - Verplichte stof: Taegeuk 6 / Yuk Jang)	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de zesde stijlvorm Taegeuk Yuk Jang symbool voor? Gam (Water): symbool voor vloeibaarheid, continuïteit en doorzettingsvermogen.	Gam (Water)
Welke unieke traptechniek zit er in het midden van Taegeuk 6? De doeltrap (cirkeltrap waarbij je in je eigen open handpalm trapt).	Pyojeok Chagi
Welke drie complexe afweren komen voor in Taegeuk 6? De meshand-torsieafweer, het lage wigblok en de afweer met de achterhandpalm.	Hanssonal Biteuro Makki, Hechyo Area Makki, Batangson Momtong Makki
2de GEUP (Rode band - Verplichte stof: Taegeuk 7 / Chil Jang)	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de zevende stijlvorm Taegeuk Chil Jang symbool voor? Gan (De Berg): symbool voor standvastigheid, onwrikbaarheid en topniveau.	Gan (De Berg)
Welke twee nieuwe standen worden gebruikt in Taegeuk 7? De paardrijstand (wijdbeens) en de verende tijgerstand/katstand.	Joochoom Seogi & Beom Seogi
Welke twee blokken beschermen het lichaam tegelijkertijd in Taegeuk 7? Het schaarblok (hoog/laag) en het lage kruisblok met de onderarmen.	Gawi-Makki & Eotgereo Area Makki
Welke drie aanvalstechnieken (knie, vuist en hand) zitten in Taegeuk 7? De kniestoot (met vastpakken), de dubbele vuiststoot naar de ribben en de zijwaartse stoot.	Mooreup Chigi, Doo-Joomeok Jecho Jireugi, Yop Jireugi
1ste GEUP (Rode band + zwarte slip - Verplichte stof: Taegeuk 8 / Pal Jang)	plus theoriekennis hierboven
Waar staat de achtste stijlvorm Taegeuk Pal Jang symbool voor? Gon (De Aarde): de basis, de wortels en de totale afronding van de kup-graden.	Gon (De Aarde)
Welke spectaculaire gesprongen trap zit direct in Taegeuk 8? De dubbele gesprongen voorwaartse trap (twee trappen in één sprong).	Doobaldangsan Twieo Ap Chagi
Welke twee geavanceerde handaanvallen zitten in Taegeuk 8? De opwaartse stoot naar de kin en de elleboogslag naar het hoofd.	Dangyo Tok Jireugi & Palkoop Dollyeo Chigi
Welke twee ondersteunde blokken kom je tegen in Taegeuk 8? Het ondersteunde buitenwaartse blok en het dubbele lage/midden vuistblok.	Geodeuro Bakkat Makki & Oesantul Makki
Welke nieuwe stand (kruisen voorlangs) zit in Taegeuk 8? De kruisstand waarbij je voor het standbeen langs stapt.	