

Nama & Istilah-Istilah Taekwondo

NAMA-NAMA GERAKAN TAEKWONDO

Poomse atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

Kyorugi atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

TAEKWONDO BASIC

Gerakan dasar Tae Kwon Do (Ki Bon Do Jak) terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan. Dasar-dasar Tae Kwon Do terdiri atas 5 komponen, yaitu:

1. Keupso (bagian tubuh yang menjadi sasaran), terdiri atas :

- Eolgol (bagian atas/kepala/muka)
- Momtong (bagian tengah/badan)
- Arae (bagian bawah tubuh)

2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan, terdiri atas :

- Jumeok (kepala), yaitu Deung-Jumeok (punggung kepala), Me-Jumeok (kepala palu), Pyon-Jumeok, Bam-Jumeok, Jipke-Jumeok.
- Son (tangan), yaitu Sonnal (pisau tangan), Sonnal-Deung, Batang-Son (telapak tangan), Pyon-Jumeok, Pyonson-Keut dengan variasi Pyonson-Keut Sewo Chireugi, Pyonson-Keut Upeo Chireugi, Jechin-Pyonson-Keut, Gawison Keut, Ageum Son.
- Palmok (lengan), yaitu An Palmok (lengan bagian dalam), Bakkat Palmok (lengan bagian luar) , Deung Palmok, Mit Palmok.
- Palgup (siku).
- Dari (kaki bagian atas) yaitu Mureup / lutut dan Jeonggang Wi / tulang kering, dan
- Bal (kaki bagian bawah), yaitu Ap chuk (ujung depan telapak kaki), Dwitichuk (telapak kaki bagian belakang), Dwikumchi (tumit), Baldeung (punggung kaki), Balnal Deung, Balbadak (telapak kaki bagian dalam), Balkkeut, Balnal (pedang telapak kaki).

3. Seogi (sikap kuda-kuda), yang terdiri dari 3 sikap kuda-kuda pokok yaitu :

a. Neolpyo Seogi (sikap kuda-kuda terbuka), terdiri atas :

- Pyeonhi Seogi (sikap kuda-kuda rileks)
- Charyeot Seogi (sikap kuda-kuda bersiap)
- Naranhi Seogi (sikap kuda-kuda sejajar).
- Juchum Seogi (sikap kuda-kuda duduk).
- Ap Seogi (sikap kuda-kuda jalan pendek).
- Ap Kubi Seogi (sikap kuda-kuda jalan panjang).
- Dwit Kubi Seogi (sikap kuda-kuda kuda-kuda L).

- Beom Seogi (sikap kuda-kuda harimau).
 - Hakdari Seogi (sikap kuda-kuda satu kaki)
- b. **Moa Seogi (sikap kuda-kuda tertutup)**, terdiri atas Moa Seogi dan Koa Seogi (sikap kuda-kuda kaki menyilang).
- c. **Teuksu Poom Seogi (sikap kuda-kuda khusus)**, terdiri atas Kibon Junbi Seogi (sikap kuda-kuda siap), Bojumeok Junbi Seogi (sikap kuda-kuda siap dengan menutup kepala).

4. Makki (tangkisan), berbagai macam tangkisan diantaranya yaitu:

- Arae Makki (tangkisan ke bawah)
- Eolgol Makki (tangkisan ke atas)
- Momtong An Makki (tangkisan ke tengah dari luar ke dalam)
- Momtong Bakkat Makki (tangkisan ke tengah dari dalam ke luar)
- Sonnal Momtong Makki (tangkisan ke tengah dengan pisau tangan)
- Batang Son Momtong An Makki (tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan)
- Kawi Makki (tangkisan menggunting)
- Sonnal Bitureo Makki (tangkisan melintir dengan satu pisau tangan)
- Hecho Makki (tangkisan ganda ke luar)
- Eotgoreo Arae Makki (tangkisan silang ke arah bawah)
- Wesanteul Makki (tangkisan ganda memotong arah bawah dan ke luar)

5. Kongkyok Kisul (teknik serangan), terdiri atas:

a. Jereugi (pukulan), yaitu :

- Momtong Jireugi (pukulan lurus ke depan, sasaran tengah / ulu hati).
- Yeop Jireugi (pukulan lurus ke samping).
- Dangkyo Teok Jireugi (pukulan ke rahang sambil menarik).
- Du Jumeok Jecho Jireugi (pukulan ganda mengait ke atas).
- Chi Jireugi = Pukulan Dari Bawah Keatas
- oreon jireugi= pukulan dengan tangan kanan yang dilakukan sambil menendang(ap chagi)

b. Chigi (sabetan), yaitu :

- Han Sonnal Mok Chigi (sabetan tunggal dengan pisau tangan)
- Jebipoom Mok Chigi (sabetan dari lura ke dalam dibarengi tangkisan pisau tangan ke arah atas)
- Me Jumeok Naeryo Chigi (sabetan dari atas ke bawah dengan bantalan kepala bagian ruas kelingking)
- Dung Jumeok Eolgul Ap Chigi (sabetan depan menggunakan bonggol atas kepala dengan sasaran atas)
- Palkup Dollyo Chigi (sabetan memutar dengan siku tangan)
- Palkup Pyojeok Chigi (sabetan siku tangan dengan sabetan sasaran/target terpegang)
- Mureup Chigi (sabetan yang menggunakan lutut)
- Deung Jumeok Bakkat Chigi (sabetan dari dalam ke luar dengan menggunakan bonggol atas kepala).

c. Chireugi (tusukan), yaitu :

- Pyeonson Keut Sewo Chireugi (tusukan dengan telapak tangan tegak)
- Kawison Keut Chireugi (tusukan dengan 2 jari ke arah mata)

d. Chagi (tendangan), yaitu :

- Ap Chagi (tendangan depan)
- Dollyo Chagi (tendangan serong/memutar kesamping)
- Yeop Chagi (tendangan samping)

- Dwi Chagi (tendangan belakang)
- Naeryo Chagi (tendangan menurun/mencangkul)
- Twio Yeop Chagi (tendangan Yoep Chagi dengan melompat)
- Dwi Huryeo Chagi (tendangan balik dengan mengkait)
- Doobal Dangsang Chagi (tendangan ganda ke depan sambil melompat)
- Twio Ap Chagi
- Twio Dwi Chagi, lompat ditempat berbalik kebelakang, menyodok kearah perut

Terminologi Tae Kwon Do

1. Sabeum = Instruktur
2. Sabeum Nim = Instruktur Kepala
3. Seonbae = Senior
4. Hubae = Junior
5. Tae Kwon Do Junshin = Prinsip Ajaran Tae Kwon Do
6. Muknyeom = Meditasi
7. Dobok = Seragam Tae Kwon Do
8. Ti = Sabuk Latihan
9. Oen = Kiri
10. Oreon = Kanan
11. Joonbi = Siap
12. Sijak = Mulai (Tanpa Komando(biasa dilakukan di poomse))
13. Kalryeo = Stop
14. Keysok = Lanjutkan
15. Keuman = Selesai
16. A Nee = Tidak
17. Yee = Ya
18. Eolgol = Sasaran atas
19. Moumtong = Sasaran tengah
20. Arae = Sasaran bawah
21. Kyungrye = hormat
22. chariot= mempersiapkan diri
23. nici= sekian
24. belci ki manis= tempat istirahat
25. menicip= pengawas taekwondo
26. dobeon= dua kali
27. sambeon= tiga kali
28. iljang= satu
29. ijang= dua
30. samjang= tiga
31. sahjang= empat
32. ohjang= lima
33. yukjang= enam
34. chiljang= tujuh
35. paljang= delapan

TEKNIK DASAR TAEKWONDO

TUSUKAN DAN SABETAN DALAM TAEKWONDO

Taekwondo tidak hanya memiliki jurus andalan dalam Tendangan dan Pukulan, tapi banyak juga menggunakan Tusukan (Chireugi) dan Sabetan (Chigi). Tusukan dan sabetan umumnya menyerang daerah vital dari lawan. Berikut jenis-jenis Tusukan dan Sabetan dalam Taekwondo :

- Gawison Keut Chireugi : Tusukan dua jari kearah mata.
- An son keut Chireugi : Tusukan satu jari kearah mata.

- Pyeon son Keut Chireugi : Tusukan kearah ulu hati dengan empat ujung jari dengan posisi tangan vertikal.



- Ape son Keut Chireugi : Tusukan ke arah leher dengan empat ujung jari.
- Ageum son Keut Chireugi : Tusukan / Cekikan ke arah leher.
- Han Sonnal Mok Chigi : Sabetan tunggal dengan pisau tangan.



- Jebi Poom Mok Chigi : Sabetan dari luar ke arah dalam, di barengi tangkisan pisau tangan ke arah atas.



- Palkup Dolyo Chigi : Sabetan memutar dengan siku tangan.



- Mureup Dolyo Chigi : Sabetan menggunakan lutut kearah samping.



TEKNIK DASAR TAEKWONDO

TANGKISAN (MAKKI) DALAM TAEKWONDO

Tangkisan dalam Taekwondo memiliki jenis dan teknik yang tidak berbeda jauh dengan beladiri lain. Dalam Taekwondo mengenal adanya tangkisan bawah, ke tengah ataupun ke atas, hanya saja berbeda dalam hal pengambilan dan pemakaiannya. Tangkisan dasar dalam Taekwondo yang umumnya di pelajari adalah sebagai berikut:

- Arae Makki : Tangkisan ke bawah menggunakan kepalan.
-





- Eolgol Makki : Tangkisan ke atas, ke arah kepala.
- Momtong An Makki : Tangkisan tengah ke arah dalam menggunakan bagian luar lengan bawah.



- Momtong Bakkat Makki : Tangkisan tengah dari dalam ke arah luar menggunakan bagian dalam lengan bawah.



- Batangson Arae Makki : Tangkisan menggunakan telapak tangan ke arah bawah.



- Sonnal Momtong Makki : Tangkisan ke tengah dengan pisau tangan
- Batang Son Momtong An Makki : Tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan



- Hecho Makki : Tangkisan ganda kearah luar



TEKNIK DASAR TAEKWONDO

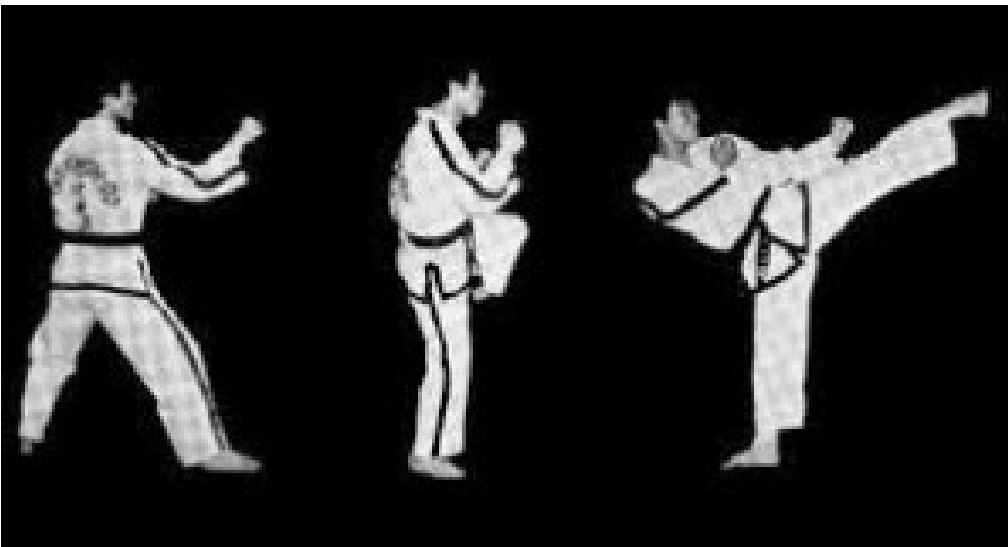
TENDANGAN DASAR (CHAGI) DALAM TAEKWONDO

Taekwondo memiliki banyak jenis Tendangan yang sangat keren dan mematkan, tentu sebagai seorang pemula khususnya dalam Beladiri Taekwondo harus mengetahui Teknik dasar Tendangan dalam Taekwondo. Ada beberapa jenis Tendangan / Chagi yang wajib kamu ketahui dan pelajari, yaitu :

- Ap Chagi : Tendangan ke arah depan, dengan sasaran perut ataupun bagian kepala, menggunakan ujung depan Telapak kaki.
-



- Dollyo Chagi : Tendangan ke arah samping, yaitu dengan cara memutar pinggang dan menendang ke arah perut ataupun kepala.



- Neryo Chagi/ Deol Chagi : Tendangan mencangkul ke arah depan menggunakan tumit dengan sasaran kepala, mengangkat kaki setinggi tingginya dan menghempaskannya seolah olah seperti gerakan mencangkul.

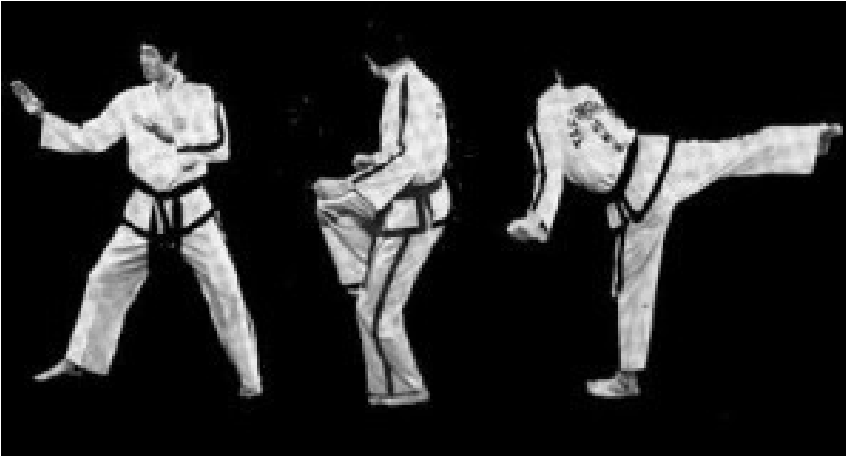


- Yeop Chagi : Tendangan menyamping ke arah kiri atau kanan menggunakan pisau kaki, posisi badan menghadap ke samping.



- Dwi Chagi : Tendangan ke arah belakang, mengangkat lutut kemudian menyentak kaki ke belakang. Sasaran ke arah perut ataupun ke arah kepala.





- Dwi Hurigi : Tendangan memutar ke arah belakang, gerakan kaki seperti mengait. Arah serangan ke arah kepala ataupun leher.



- Narae Chagi : Tendangan ganda ke arah samping, dilakukan langsung sebelum kaki yang satunya turun menyentuh tanah.
- Dolke Chagi : Tendangan yang dilakukan dengan cara memutar badan ke arah belakang 360 derajat. Dolke chagi juga sering di sebut tendangan tornado.

TEKNIK DASAR TAEKWONDO

TEKNIK PUKULAN (JIREUGI) TAEKWONDO

Taekwondo seperti yang banyak di ketahui orang lebih banyak mengandalkan Tendangan. Namun jangan salah ya sobat, ternyata Taekwondo juga mempunyai jurus teknik Pukulan yang sangat dahsyat. Dalam Taekwondo ada beberapa jenis Pukulan (Jireugi) , yaitu :

- Eolgol Jireugi : Pukulan ke atas, dengan sasaran mengarah ke kepala.
- Momtong Jireugi : Pukulan ke arah tengah dengan sasaran perut atau ulu hati.

- Arae Jireugi : Pukulan ke bawah, dengan sasaran mengarah ke arah kelamin



lawan.

- Yeop Jireugi : Pukulan ke arah samping, posisi badan menghadap lurus ke depan.
-



- Chi Jireugi : Pukulan dari bawah ke atas, dengan sasaran ke arah dagu. Chi Jireugi ini agak mirip seperti pukulan uppercut.



- Digeutja Jireugi : Pukulan dengan kedua tangan, membentuk seperti huruf C. Satu tangan memukul ke atas, tangan lainnya memukul ke perut.



- Pyojeok Jireugi : Pukulan dengan sasaran menggunakan tangan sendiri. Merupakan pukulan imajiner dengan membayangkan lawan sebagai sasarannya.



- Dollyeo Jireugi : Pukulan dari depan mengarah ke bagian samping kepala lawan.



TEKNIK DASAR TAEKWONDO
KUDA - KUDA DASAR DALAM TAEKWONDO

Dalam setiap beladiri pasti memiliki kuda-kuda dasar dalam setiap gerakan jurus-jurusnya. Kuda-kuda berfungsi sebagai pondasi dalam melakukan pertahanan dan menyerang, kuda-kuda yang kuat sangat berpengaruh terhadap suatu pertarungan karena merupakan kunci keseimbangan. Taekwondo sebagai Beladiri yang sangat mengandalkan kaki juga memiliki kuda-kuda dasar yang wajib di kuasai oleh seorang Taekwondoin yaitu antara lain :

- Ap Seogi : Kuda-kuda langkah pendek, posisi kaki seperti melangkah. Posisi jari kaki menghadap posisi yang sama pada kedua kaki.



- Ap Koobi : Kuda-kuda langkah panjang, dengan posisi kaki membuka kira-kira selebar bahu. Posisi kaki depan diturunkan dan menahan berat badan. Lutut membentuk posisi tegak lurus dengan telapak kaki, sehingga dalam posisi ini kita hanya bisa sedikit melihat ujung kaki dari kaki depan ini.



- Dwit Koobi : Kedua kaki membuka dengan posisi kaki belakang menghadap ke samping, kaki depan menghadap lurus ke arah depan. Posisi tumpuan lebih berat kepada kaki belakang, yaitu dengan menekuk kaki tersebut. Posisi badan menghadap serong ke arah tengah sudut yang di bentuk kaki depan dan belakang.



dwitkubi



dwitkubi



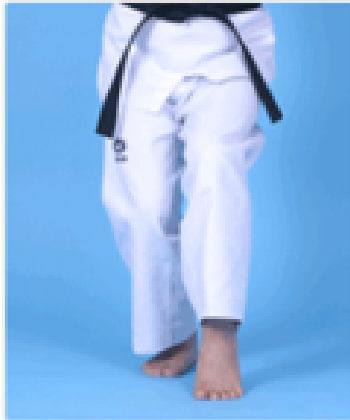
- Moa Seogi : Kuda-kuda dengan posisi kaki rapat, badan tegak menghadap lurus ke depan.



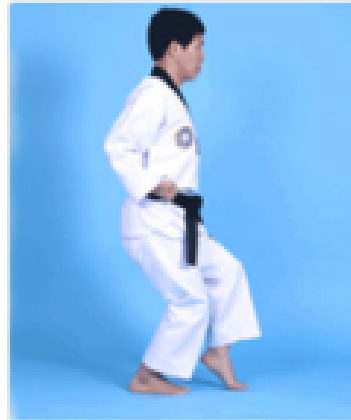
moa seogi



- **Beom Seogi** : Kuda-kuda seperti langkah harimau, posisi kaki depan belakang menghadap lurus ke depan. Kaki belakang ditekuk sehingga berat badan bertumpu pada kaki ini, sedangkan kaki depan di tekuk ke depan dengan ujung ujung jari menyentuh lantai.



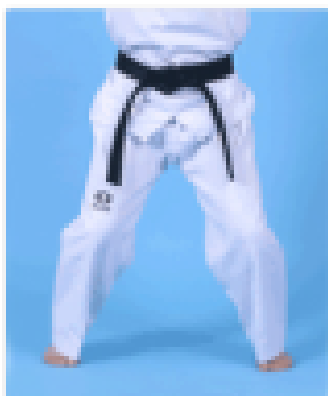
beom seogi



beom seogi



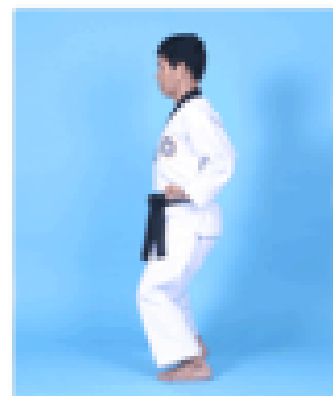
- **Joochoom Seogi** : Kuda-kuda dengan kaki sejajar ke arah samping, posisi kedua ujung kaki menghadap lurus ke depan. Kaki ditekuk sehingga tulang kering dan lutut berada dalam posisi tegak lurus. Berat badan bertumpu pada kedua kaki ini, posisi badan tegak menghadap lurus ke depan.



juchum seogi



juchum seogi



juchum seogi



Instruksi/komando/perintah

Bahasa korea	Arti / indonesia
Charyot	perhatian
Kyung rye	Hormat
joonbi	Siap
baro	Kembali ke posisi semula/selesai
Dwi dora	Balik arah
Shi oh	Rileks
kalryeo	Stop/berhenti
keysok	Lanjutkan
keuman	Selesai
pali	Cepat
tasi	Ulangi lagi
Kyo dae	Tukar posisi

Ucapan/ungkapan

Bahasa korea	Arti/ indonesia
Kamsahamnida	Terima kasih
Mian hamnida	maaf
Anyong haseyo/ anyong ha simnika	Selamat pagi/siang sore/malam
A nee	tidak
yee	ya

Bagian tubuh

Bahasa korea	Arti/ indonesia
jumok	Kepalan
Deung jumok	Punggung kepala

Me jumok	Kepalan bahu
sonnal	Pisau tangan
sonkeut	Ujung jari
Batang son	Telapak tangan
Bakat palmok	Lengan bagian luar
An palmok	Lengan bagian dalam
palgub	Siku tangan
Ap chuk	Ujung depan kaki
Dwit chuk	Telapak kaki bagian belakang
Balnal	Pedang telapak kaki
baldung	Punggung kaki
Dwi kumchi	tumit
mureup	lutut

Sikap kuda kuda

Bahasa korea	Arti /Indonesia
Pyeonhi seogi	Kuda kuda rileks
Chariot seogi	Kuda kuda siap
Moa seogi	Kuda kuda rapat
Naranhi seogi	Kuda kuda sejajar
Juchum seogi	Kuda kuda duduk
Ap seogi	Sikap jalan kecil
Ap kubi	Sikap kuda jalan panjang
Dwit kubi	Kuda kuda L
Beom seogi	Sikap harimau
Koa seogi	Kuda kuda silang
Hakdari seogi	Kuda kuda satu kaki

Pukulan

Bahasa korea	Arti /Indonesia
Yeop jireugi	Pukulan samping
Chi jireugi	Pukulan dari bawah ke atas
Dolryeo jireugi	Pukulan mengait
Pyojeok jireugi	Pukulan dgn sasaran

Sabetan

Bahasa korea	Arti /Indonesia
Sonal mok chigi	Sabetan kea rah leher
Palgup chigi	Sabetan siku
Dung jumeok ap chigi	Sabetan dgn punggung kepalan tangan
Jebopom mok chigi	Sabetan lehaer dan tangkis ke atas dgn tangan pisau

Tangkisan

Bahasa korea	Arti /Indonesia
Area makki	Tangkisan bawah
Eolgol makki	Tangkisan atas
Momtong makki	Tangkisan tengah
Momtong an makki	Tangkisan tengah ke luar
Momtong bakat makki	Tangkisan dari dalam keluar
Bitureo makki	Tangkisan melintir
Hecho makki	Tangkisan ganda
Gawi makki	Tangkisan mengunting
Sonnal momtong makki	Tangkisan tengah dengan pisau
We santul makki	Tangkisan ganda ke samping

14 Gerakan Dasar Taekwondo

1. Joon bi - sikap berdiri siap
2. Juchum seogi momtong jireugi - kuda-kuda tengah pukul ke tengah
3. Ap kubi arae makki - kuda-kuda depan tangkis bawah
4. Ap kubi momtong bandae jireugi - kuda-kuda depan pukul ke tengah
5. Ap kubi ap chagi - kuda-kuda depan lalu tendang ke atas
6. Dwitkubi momtong bakkat makki - kuda-kuda belakang tangkis ke luar
7. Ap kubi deungjumeok ap chigi - kuda-kuda depan lalu pukul dengan punggung tangan
8. Ap kubi yop chagi - kuda-kuda depan lalu tendang ke samping
9. Dwitkubi momtong makki - kuda-kuda belakang tangkis tengah
10. Dwitkubi sonnal makki - kuda-kuda belakang tangkis tengah dengan pisau tangan
11. Ap kubi dollyo chagi - kuda-kuda depan lalu tendang melingkar ke depan
12. Ap kubi olgul makki - kuda-kuda depan tangkis atas
13. Ap kubi hansonal mok chigi - kuda-kuda depan dan sabetan ke leher
14. Dwitkubi momtong baro jireugi - kuda-kuda belakang dan memukul berlawanan