

Grundbegriffe Taekwondo

Was bedeutet Tae Kwon Do?

Tae - steht für Fußtechniken

Kwon - steht für Handtechniken.

Do - ist der geistige Weg und Ziel des Lernens

Körperzonen im Taekwondo

Area - Unten, vom Gürtel abwärts

Momtong - Mitte, vom Gürtel bis Schlüsselbein

Olgul - Oben, vom Schlüsselbein aufwärts

Kommandos

Cha-ryeot	Achtung
Kyeong-rye	Verbeugen/Grüßen
Joon-bi	Anfangstellung
Shi-jak	Anfangen
Keu-man	Stop, Ende

Anatomie

Mom	Körper
Bal	Fuß
Balnai	Fuß-Außenkante
Balbadak	Fußsohle
Baldung	Spann/Fußrücken
Balnai dung	Fußinnenkante
Dwitchuk	Hacke/Ferse
Dwitgumchi	Achillesferse
Apchuck	Fußballen
Murup	Knie
Bein	Dari
Pal	Arm
Palgub	Ellenbogen
Palmok	Unterarm
Sonmok	Handgelenk
Son	Hand
Sonnal	Handkante
Sonnal dung	Innenhandkante
Batang-son	Handteller/Handfläche
Kut	Finger
Sonkut	Fingerspitze
Jumok	Faust
Dung Jumok	Faustrücken
Mori	Kopf
Mok	Hals
Tok	Kinn

Zahlen

Ha-nah = 1

Dul = 2

Set = 3

Net = 4

Da-seot = 5

Yeo-seot = 6

Il-gop = 7

Yeo-dul = 8

A-hop = 9

Yeol = 10

Ordnungszahlen

1. = Il (il)

2. = Ih (ih)

3. = Sam

4. = Sa

5. = Oh

6. = Yuk

7. = Chil

8. = Pal

9. = Gu

10. = Sib

Grundbegriffe

Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Halle/Trainingsraum
Kihap	Kampfschrei
Sabum	Meister
Sabum-nim	Großmeister
Chagi	Tritt
Chigi	Schlag
Jirugi	Stoß
Makki	Abwehr/Block
Poomsae	Formenlauf
Ilbo taeryon	Einschrittkampf
Ibo taeryon	Zweischrittkampf
Sambo taeryon	Dreischrittkampf
Kyorugi	Freikampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyok-pa	Bruchtest
Ap	nach vorne
Dwit	nach hinten
Yop	seitwärts
Oen/Wen	links
Orun	rechts
Dollyo	seitwärts
Tora	(rückwärts) drehen
Baro	gegenseitig
Bandae	gleichseitig
Nulla	nach unten
Naeryo	abwärts
Ollyo	aufwärts
An	innen von außen nach innen
Bakkat	außen von innen nach außen
Hogu	Kampfweste
Sogi	Stellung
Taegukki	Koreanische Flagge

Stellungen (Sogi)

ap sogi	kurze Vorwärtsstellung
ap gubi sogi	lange Vorwärtsstellung
dwit gubi sogi	Kampfstellung/L-Stellung
moa sogi	geschlossene Stellung
naranhi sogi	Parallelstellung
pyonhi sogi	kleine Parallelstellung
juchum sogi	Sitzstellung
hakdari sogi	Einbeinstellung
bom sogi	Tigerstellung
koa sogi	Kreuzfußstellung

Blöcke (maki)

area makki	Block nach unten
momtong makki	Körperblock
olgul makki	Gesichtsblock
an makki	Block (außen nach innen)
bakkat makki	Block (innen nach außen)
sonnal makki	Handkantenblock
han sonnal makki	Einzelhandkantenblock
bakkat palmok	Kampfstellung
goduro makki	
bakkat palmok makki	Außenunterarmblock nach außen
bakkat an palmok m.	Innenunterarmblock nach außen
gawi makki	Scherenblock
goduro makki	Block mit Unterstützung
hechyo makki	Keilblock
otgoro makki	Block mit gekreuzten Fäusten

Tritte (chagi)

ap chagi	gerader Fußtritt nach vorne
yop chagi	seitlicher Fußstoß
dollyo chagi	Hlabkreisfußtritt
miro chagi	Stoßtritt
dwit chagi	Rückwärtstritt
momdollyo chagi	Fersendrehtritt mit rückwärtiger Körperdrehung
twio chagi	Sprungtritt
twio ap chagi	gesprungener Vorwärtstritt
twio yop chagi	gesprungener Seitwärtsfußstoß

Poomsae Schülergrade

01 - Taegük-il-jang	(der Himmel)
02 - Taegük-i-jang	(der Frohsinn/Heitere)
03 - Taegük-sam-jang	(das Feuer)
04 - Taegük-sa-jang	(der Donner)
05 - Taegük-oh-jang	(der Wind/das Sanfte)
06 - Taegük-yuk-jang	(das Wasser)
07 - Taegük-chil-jang	(der Berg)
08 - Taegük-pal-jang	(die Erde)

Meisterformen

09 - Koryo	14 - Jitae
10 - Kumgang	15 - Chonkwon
11 - Taebaek	16 - Hansu
12 - Pyongwon	17 - Ilyo
13 - Sipjin	

Schläge (Chigi)

an chigi	Schlag von außen nach innen
bakkat chigi	Schlag von innen nach außen
yop chigi	Seitwärtsschlag
mok chigi	Schlag zum Hals
tok chigi	Schlag zum Kinn
bantangson chigi	Handballenschlag
sonnal chigi	Handkantenschlag
jepibum sonnal	Schwalbenförmiger
mok chigi	Blockschlag zum Hals
palkup chigi	Ellenbogenschlag
palkup dollyo chigi	Ellenbogendrehschlag
palkup pyojok chigi	Ellenbogenzielschlag gegen die Handfläche
bandae jirugi	gleichseitiger Fauststoß
baro jirugi	seitenverkehrter Fauststoß
pyonsonkut sewo	Fingerspitzenstich
jirugi	