

KAMPFKUNST TAEKWONDO ALLGEMEIN

TAE: Fuß **KWON:** Faust **DO:** der Weg / Geist / die Lehre

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart mit körpereigenen Waffen



Geistige Elemente des TAEKWONDO

Respekt, Geduld, Selbstbeherrschung, Aufrichtigkeit, Konzentration, Selbstvertrauen, Selbstständigkeit (Entscheidungsfähigkeit)

Die 5 Disziplinen des TAEKWONDO

1. Formenlauf (POOMSAE/HYONG)
2. Selbstverteidigung (HOSINSUL)
3. Ein Schritt Kampf (ILBO TAERYON)
4. Kampf (KYORUGI)
5. Bruchtest (KYOKPA)

DOJANG	Trainingshalle
TY	Gürtel
DOBOK	Anzug
SURYONGSENG	TKD-Schüler (10.Kup bis 1.Kup)
SABOM	Meister (1.Dan bis 4.Dan)
SABOM NIM	Großmeister (ab 5.Dan)

CHARYOT	Achtung
KYEONG-NE	Grüßen, verbeugen
JUNBI	Vorbereiten
SHIJAK	Beginnen, Start
GUMAN	Ende, aufhören
PARO	Ausgangsstellung einnehmen
GESOK	Weiterkämpfen
KAL-YEO	Kampfunterbrechung, trennen
CHONG	Blau
HONG	Rot (z.B. Hong Seung: Sieg für Rot)
KYONG-GO	Verwarnung
KAMJOM	Minuspunkt

GIHAP(Kihap) Kampfschrei (**gi:** kraft **hap:** Konzentration)

ZAHLEN

HANA	Eins
DUL	Zwei
SET	Drei
NET	Vier
DASOT	Fünf
YOSOT	Sechs
ILGOB	Sieben
YODOL	Acht
AHOB	Neun
YOL	Zehn

ORDNUMGSZAHLEN

IL	Erste
Ih	Zweite
Sam	Dritte
Sa	Vierte
Oh	Fünfte
Yuk	Sechste
Chil	Siebte
Pal	Achte
Koo	Neunte
Shin	Zehnte

ANZAHL

1 x HANBON
2 x DUBON doppelt,
hintereinander
(DU beide, zwei)
3 x SEBON

Aussprache und Schreibweise koreanischer Buchstaben und Wörter:

AE: wie (ä) ähnlich **OE:** wie(ö) Österreich **CH:** wie (tsch) deutsch **J:** wie (dj) Germany

GRUNDTECHNIKEN und ORIENTIERUNG

SOGI

Stellung (Fuß)

MOA-Sogi	Geschlossene Fußstellung (innenseiten der Füße berühren sich)
NARANHI-Sogi	Die Füße stehen parallel (1/Fußlänge, auch Junbi-Sogi genannt)
PYONHI-Sogi	wie NARANHI-Sogi (die Füße leicht nach außen stehend)
JUCHUM-Sogi	Reitersitz-Stellung (1,5 / Schulterbreite)
KIMA-Sogi	Reitersitz-Stellung (2 / Schulterbreite)
DWIT-Gubi	L-Fuß-Stellung
AP-Sogi	Kurze Vorwärtsstellung (1/ Schrittlänge)
AP-Gubi-Sogi	Lange Vorwärtsbeugestellung (1,5-Schrittlänge)
KYORUMSE	Grundkampfstellung (1,5-Schulterbreite)
BOM-Sogi	Tiger-Stellung (hintere Fuß am Boden , vordere Fuß in ein Fußlängenabstand auf Fußballen)
KOA-Sogi	Die Beine sind überkreuzt (ein Fuß auf Ballen)
HAKDARI-Sogi	Kranich-Stellung (einen Fuß neben dem leicht gebeugten Standbein in Kniehöhe heben)
OGEUM-Sogi	wie HAKDARI-Sogi (gehobene Fuß in die Kniekehle drücken)

OREUN

OEN (WEN)

AP

YOP

AN

BAKKAT

NAERYEO (Arae)

OLLYO (Olgul)

RECHTS

LINKS

VORWÄRTS, vorn, frontal

SEITLICH, seitwärts

INNEN (von außen nach innen)

AUSSEN (von innen nach außen)

ABWÄRTS (Tief-Unterleib)

AUFWÄRTS (Gesicht, hoch)

z.B. OLLYO-MAKKI Aufwärtsblock

MOMTONG	RUMPF, KÖRPER (mittlere Bereich)
HA-DAN	untere Stufe
CHUNG-DAN	mittlere Stufe
SANG-DAN	obere Stufe
BARO	Seitenverkehrt, entgegen z.B. rechte Fuß vorne - linke Hand Fauststoß
BANDAE	Gleichseitig z.B. rechte Fuß vorne - rechte Hand Fauststoß

Beispiel: MAKKI: Block

OREUN-AP-CHAGI: (Rechts + Vorn + Tritt) Fußtritt nach vorn mit Rechts

CHIRUGI	Stichtechnik z.B. Sonkut Chirugi: Fingerspitzenstich
JIRUGI	Stoß (mit der Faust) z.B. Momtong-Jirugi: Stoß-Rumpf-mitte
CHIGI	SCHLAG z.B. Sonnal-Chigi: Handkantenschlag
CHAGI	TRITT, KICK, z.B. Ap-Chagi: Vorwärtstkick
KOKKI	Brechender Schlag (mit der Hand oder Fuß)

BLOCK - PARADEN

MAKKI	BLOCK
AN	Innen (von außen nach innen)
BAKKAT	Außen (von innen nach außen)
MOMTONG-MAKKI	Block z. mittleren Körperbereich
OLLYO-MAKKI (Olgul)	AUFWÄRTSBLOCK (Hoch, Gesicht) z.B. 1.Poomsae / 2.Hyong
NAERYO-MAKKI (Arae)	ABWÄRTSBLOCK (Tief, Unterleib) z.B. 1.Poomsae / 1.Hyong
SONNAL-MAKKI	PARADEBLOCK (beide Arme Handkante) z.B. 4.Poomsae / 2.Hyong
GODURO-MAKKI	PARADEBLOCK (beide Arme Faust) z.B: 8.Poomsae / 4.Hyong
HECHYO-MAKKI	Mit beiden Armen Schubbblock, z.B. 7.Poomsae / 3.Hyong
OTGORO-MAKKI	KREUZDRUCKBLOCK: Block mit gekreuzten Armen) z.B. 7.Poomsae / 7.Hyong
GAWI-MAKKI	SCHERENBLOCK (oben/unten) z.B. 7.Poomsae / 8.Hyong
OESANTUL-MAKKI	ZWEIARMBLOCK z.B. ein Block nach unten linke Körperseite, andere Hand nach oben rechte Körperseite 8.Poomsae/7.Hyong
SANTUL-MAKKI	BERGBLOCK (beide Arme, seitliche Körperseite oben) z.B. 10.Poomsae / 7.Hyong

JEBIPUM-Mokchigi SCHWALBENSCHWANZBLOCK
z.B. 4.Poomsae / 9.Hyong
(eine Handkante Gesichtsschutz, andere Handkante Schlag
z.Hals)

BATANGSON-MAKKI HANDBALLENSCHIEBEBLOCK (Hand offen)

KUMGANG-MAKKI KOMBINIERTE BLOCK
eine Hand: Aufwärtsblock vordere Körperseite,
andere Hand: Block seitliche Körperseite

SONNAL Handkante

MOMTONG -AN –MAKKI Innenblock i. mittleren Körperbereich

SONNAL-MOMTONG-MAKKI Handkanten(Paradeblock) i. mittleren Körperbereich

HAN-SONNAL-MOMTONG-MAKKI Handkantenblock mit einer Hand,
im mittleren Körperbereich

KÖRPERTEILE für ABWEHR und ANGRIFF

MOM	Körper	MORI	Kopf
OLGUL	Gesicht	MOK	Hals
TOK	Kinn	MOMTONG	Rumpf
MYONGDI	Solarplexus	ARAE	Unterleib
MURUP	Knie	DARI	Bein
BAL	Fuß	BALDUNG	Fußrücken(Spann)
BALBADAK	Fußsohle	BALNAL	Fußkante
APCHUK	Fußballen		
SON	Hand	SONMOK	Handgelenk
SONNAL	Handkante (außen)		
	z.B. Sonnal Chigi:	Handkantenschlag	
	Hanssonal mok-chigi:	(Ein) Handkantenschlag zum Hals	
SONNALDUNG	Innenhandkante (Daumenseite)		
BATANGSON	Handballen		

SONKUT (kwan-su) Fingerspitze

KWON, JUMOK Faust

DUNGJUMOK (Rikwon) Fastrücken

MEJUMOK Faustaußenseite

z.B. DUNGJUMOK-OLGUL-AP-CHIGI: Fastrückenschlag nach vorn auf das Gesicht
(Fastrücken+Gesicht+Vorn+Schlag)

CHIGI Schlag

AP Vorn

DUBON Zwei, beide

AN Innenseite

BAKKAT Außenseite

YUKWON Seitenfaust

YOP Seitlich, Seite

PAL Arm

PALMOK Unterarm (z.B. **Bakkat** Palmok: Unterarm-Außenseite)

PALKUP Ellenbogen (z.B. Palkup **yop Chigi**: Ellenbogenschlag seitwärts)

JIRUGI Stoßtechnik

CHIRUGI Stichtechnik

CHIGI Schlagtechnik

CHAGI Tritttechnik, Kick, Schlag

Beispiel:

TWIO / TWIMYO Springen, gesprungen

AP CHAGI Vorwärtskick

TWIO AP CHAGI Sprungvorwärtskick

YOP CHAGI Seitwärtskick

TWIO-YOP-CHAGI SprungSeitkick

TWIO-CHAGI Sprungkick (tritt)

TWIO AP CHAGI Sprungvorwärtskick

DOLLYO CHAGI Rundkick(Halbkreistritt)

MURUP CHAGI Knitritt

BALDUNG CHAGI Tritt mit Spann(Fußrücken)

DWI-DOLLYO CHAGI Rückwärtsdrehkick

DOLLYO **kreisförmig drehen**

MILO CHAGI Schubkick

NAERYO CHAGI Abwärtstritt

SONKUT Fingerspitzen

PYONSONKUT SEWO CHIRUGI Fingerspitzen stich senkrecht
GAWISONKUT CHIRUGI Fingerstich in Scherenform

AN CHIGI	Schlag nach innen	SEWO	Senkrecht
AP CHIGI	Schlag nach vorne	SEWO CHIRUGI	Vertikalstich
BAKKAT CHIGI	Schlag nach außen	SEWOJIRUGI	Vertikalstoß
OLLYO CHIGI (Olgul)	Aufwärtsschlag (Gesicht)		
PALKUP CHIGI	Ellenbogenschlag		
SONNAL CHIGI	Handkantenschlag	JUMOK (KWON)	Faust
DUNG JUMOK CHIGI	Faustrückenschlag	DUNG JUMOK	Faustrücken
BARO (JUMOK) JIRUGI			Gegenseitige Fauststoß
BANDAE (JUMOK)JIRUGI			Gleichseitiger Fauststoß
JECHYO (JUMOK) JIRUGI			Stoß mit gedrehter Faust
DU (JUMOK) JECHYO JIRUGI			Beidhändiger umgedrehter Fauststoß
DUBON JIRUGI			Doppelstoß (hintereinander)

Aussprache und Schreibweise koreanischer Buchstaben und Wörter:

AE : wie (ä) ähnlich **OE**:wie (ö) Österreich **J**: wie (Dj) Germany **CH**: wie (tsch) deutsch

Erstellt von Sebo Polat 8.DAN Taekwondo

Robert Schramm 6.DAN Taekwondo