

# Grundbegriffe im Taekwondo

## Was bedeutet Tae Kwon Do?

Tae – heißt Fuß und steht für alle Fußtechniken

Kwon – heißt Faust und steht für alle Handtechniken.

Do – ist der geistige Weg und Ziel des Lernens.

## Was ist Tae Kwon Do?

TKD ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung.

TKD besteht aus Formenlauf (Poomsae), Kampf, Bruchtest und Selbstverteidigung.

## Wie alt ist TKD und woher kommt TKD?

TKD ist über 2000 Jahre alt (erste Ursprünge 4000 Jahre) und stammt aus Korea.

## Wer verbreitete und machte TKD bekannt?

Unter der Leitung von **General Choi-hong-hi** bereiste ein Großmeisterteam 1965 den Vorderen Orient, Asien und Europa, sowie speziell für die Verbreitung in Deutschland, war Großmeister Kwon Jae Hwa verantwortlich.

## Kommandosprache

Cha-ryeot	Achtung
Kyeong-rye	Verbeugen/Grüßen
Joon-bi	Anfangstellung/Kampfstellung einnehmen.
Shi-jak	Anfangen
Dorra	Drehen
Kal-yeo	Unterbrechen
Keu-man	Stop, Ende
Kye-sok	Weitermachen
Shigan	Unbegrenzter Zeitstop
Kyeshi	Zeitstop eine Minute

## 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  
2. = Ih  
3. = Sam  
4. = Sa  
5. = Oh  
6. = Yuk  
7. = Chil  
8. = Pal  
9. = Gu  
10. = Sib

## Grundbegriffe

Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Do-jang	Trainingsraum
Kwan	Schule
Sabom	Meister
Sabom-nim	Großmeister ab 5 Dan
Kiap	Kampfschrei
Ilbo taeryon	Einschrittkampf
Ibo taeryon	Zweischrittkampf
Sambo taeryon	Dreischrittkampf
Sogi	Stellung
Makki	Block
Jirugi	Stoß mit der Faust/Fingerspitze
Chigi	Schlag
Chagi	Fußstoß
Hosinsul	Selbstverteidigung
Twio	Gesprungen
Kyorugi	Freikampf
Ap	Gerade / frontal
Yop	Seitlich / seitwärts
Dollyo	drehen
Naeryo	abwärts
Baro	Gegenseitig ( z.B. Rechte Hand, linker Fuß vorne)
Bandae	Gleichseitig ( z.B. Rechte Hand, rechter Fuß vorne)
An	innen, nach innen
Bakkat	außen, nach außen
Dwit	rückwärts, hinten
Tora	rückwärts gedreht
Sonal	Handkante
Mok	Hals
Oen	Links
Orun	Rechts
Nulllo	drücken
Pyon	flach
Sewo	vertikal, senkrecht
Dubon	zwei, doppelt
Palmok	Unterarm
Miro	schieben
Kyok-pa	Bruchtest
Dung-jumok	Faustrücken
Bituro	Zirkelförmig drehen (verdreht)
Murup	Knie
Hong	Rot
Chung	Blau

## Stellungen (Sogi)

Ap-sogi	kurze, gerade Vorwärtsstellung
Ap-gubi	lange, gerade Vorwärtsstellung
Dwit-gubi	Kampfstellung, L- / seitwärts / Rückwärtsstellung
Juchum-sogi	Sitz oder Reitstellung
Naranhi-sogi	Offene Parallelstellung
Moa-sogi	Geschlossene Fußstellung
Bom-sogi	Kleine Rückwärtsstellung (Tigerstellung)
Oen-sogi	Kleine seitwärts (wenn <b>linker</b> Fuß zur Seite steht) 5. Form
Orun-sogi	Kleine seitwärts (wenn <b>rechter</b> Fuß zur Seite steht) 5. Form
Dwitkkoa-sogi	Überkreuzstellung vorwärts (Oh Jang)
Apkkoa-sogi	Überkreuzstellung seitwärts (Koryo)
Bo-jumeok	geschlossene Stellung, linke Hand umschließt rechte Faust

## Körperzonen im Taekwondo

Are	Unten, vom Gürtel abwärts
Momtong	Mitte, vom Gürtel bis Schlüsselbein
Olgul	Oben, vom Schlüsselbein aufwärts

## Abwehrblock (Makki)

## Abwehrblock (Makki)

Arae-makki	Block nach unten, mit der Außenseite des Unterarms.
Olgul-makki	Block nach oben, mit der Außenseite des Unterarms
Momtong-makki	Block zur Körpermitte
Momtong-an-makki	von außen nach innen zur Körpermitte m.d. Aussenseite Unterarm
Momtong-bakkat-makki	von innen nach außen zur Körpermitte mit der Innenseite Unterarm
Han-sonal-makki	Block mit einer Handkante.
Sonnal-makki	Doppelhandkantenblock.
Batangson-nullo-makki	Handflächenblock nach unten
Hechyo-makki	Beidseitiger Schubblock „Sprengblock“ 7. Form
Hansonal-biturio-makki	Hansonal-biturio-makki = Verdrehter Handkantenblock
Batangson-makki	Handballenblock
Dubon-gawi-makki	Scherenblock (arae- und Momtong-bakkat-makki gleichzeitig)

## Der Fußstoß (Chagi)

## Der Fußstoß (Chagi)

Ap-chagi	Frontalerfußstoß mit den Fußballen.
Yop-chagi	Seitwärtsfußstoß mit der Fußaußenkante.
Dollyo-chagi	Halbkreisfußstoß zum Kopf mit den Fußballen.
Naereo-chagi	Schlag von oben nach unten auf Kopf o. Schlüsselbein m. Ferse
Baldung-chagi	„Kampfkick“ mit dem Spann zum Rumpf.
Dwit-chagi	„Eseltritt“ hinter dem Rücken zum Rumpf oder Kopf.
Pandae-tollyo-chagi	Fersendrehschlag zum Kopf.
Mirio-chagi	Schiebekick zum Rumpf
Pandal-chagi	Fußfeger gegen angreifende Faust, etc.
Murup-chigi	Kniestoß
Dubaldangsong-ap-chagi	Doppelt ap-chagi

## Hand / Faustschläge

Jirugi

Han-sonnal-mok-chigi

Ponsonkut-sewo-chirugi

Jebipum-mok-chigi

Dungjumok-apchigi

Mejumok-naeryo-chigi

Palgup-chigi

Sonnaldung-chigi

Batangson-chigi

## Hand / Faustschläge

Fauststoß

Handkantenschlag zum Hals

vertikaler Fingerspitzenstich

Handkantenblock nach oben und gleichzeitiger

Handkantenschlag zum Hals

Faustrückenschlag

Halbkreisschlag von oben mit der Faustaußenseite.

Ellbogenstoß

Innenhandkantenschlag

Handballenstoß

## Poomsae (Kampf mit vorgeschriebenen Techniken gegen unsichtbare Gegner)

1. Ill – Jang = Himmel und Licht

2. I – Jang = Frohsinn

3. Sam – Jang = Feuer

4. Sa – Jang = Donner

5. Oh – Jang = Wind

6. Yuk – Jang = Wasser

7. Chil – Jang = Berggipfel

8. Pal – Jang = Erde

9. Poomsae Koryo = Wort Korea abgeleitet

10. Kungamg = Diamant

11. Poomsae Taebaek = Berg

12. Poomsae Pyongkwon = Ebene

13. Poomsae Sibjin = Zahl 10 für Endlos

14. Poomsae Jitae = Erde

15. Poomsae Chongwon = Himmel

16. Poomsae Hansu = Wasser

17. Poomsae Ilyo = Einheit

## Gürtelfarben

10. + 9. Kup, weiß/weiß-gelb=Die Pflanze liegt noch als Samen im Boden; Anfänger, Unwissenheit

8. + 7. Kup, gelb/gelb-grün = „Erde“: Erste Wurzeln zeigen sich; Grundlage, untere Leistungsstufe

6. + 5. Kup, grün/grün-blau = „Farbe der Pflanze“: Die Wurzeln haben ausgeschlagen die Pflanze beginnt zu wachsen; wachsende Leistung und Können

4. + 3. Kup, blau/blau-rot/blau-braun = „Himmel“: Die Pflanze wächst in den Himmel aufstrebender Sportler; mittlere Leistungsstufe

2. + 1. Kup, braun/rot/braun-schwarz/rot-schwarz = „Achtung“, „Gefahr“, ich komme!

1. Dan, schwarz = Schwarz enthält alle anderen Farben; erste Meister-Graduierung

1. - 3. Dan = Meisterschüler

4. Dan = Meister

5. - 9. Dan = Großmeister

10. Dan = Weltpräsident

## Die 7 Tugenden

Gerechtigkeit (Tschong Ui)

Höflichkeit (JaeUi)

Ehre (Jom Tschi)

Geist der Einheit (Tschong Sin Tong Il)

Unermüdlichkeit (Back Zul Bul Gul)

Geduld (In Nae)

Bescheidenheit (Kyom Son)

## Das solltest du lernen bis zur Gürtelprüfung zum:



## Dojangregeln sollten alle kennen !