

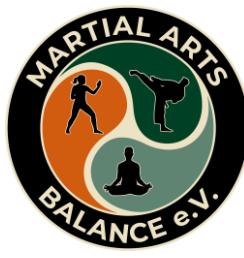


Taekwondo – Begriffe und Kommandos

Allgemeines	
Tae	Fuß / stellvertretend für alle Bein- und Trittechniken
Kwon	Faust / stellvertretend für alle Hand- und Blocktechniken
Do	Weg / Lehre / stellvertretend für die Entwicklung
Kup	Schülergrad (10. bis 1.) / farbige Gürtel
Dan	Meistergrad (1. bis 10.) / schwarze Gürtel
Dojang	Trainings-/Übungsraum
Dobok	Taekwondoanzug
Ty	Gürtel
Kihap	Kampfschrei
Kyorugi	Kampf
Kyokpa	Bruchtest
Hosinsul	Selbstverteidigung

Kommandos	
Charyeot	Achtung
Kyongnye	Grüßen, Verbeugen
Junbi	Vorbereiten, Grundstellung einnehmen
Baro	Zurück zur Startposition
Sijak	Übung / Kampf beginnen

Zahlen	
hana	1
dul	2
set	3
net	4
daseot	5
yeoseot	6
ilgop	7
yeodeol	8
ahop	9
yeol	10



Ordnungszahlen	
il	1.
i	2.
sam	3.
sa	4.
oh	5.
yuk	6.
chil	7.
pal	8.
gu	9.
sip	10.

Körperbereiche	
Arae	unterhalb Gürtel
Momtong	zwischen Gürtel und Schulter
Olgul	oberhalb Schulter

Stellungen – sogi /gubi	
Ap-gubi	Vorwärtsstellung (lang)
Ap-sogi	Vorwärtsstellung (kurz)
Dwit-gubi	Rückwärtsstellung
Chuchum-sogi	Reitsitzstellung
Naranhi-sogi / Junbi-sogi	Parallelstellung, Ausgangsstellung
Moa-sogi	Geschlossene Stellung
Pyonhi-sogi	Kleine Parallelstellung
Bom-sogi	Tigerstellung
Koa-sogi	Überkreuz-Stellung

Kicktechniken	
Ap-chagi	Aufwärtstritt
Dollyo-chagi	Rundtritt
Yop-chagi	Seitwärtstritt
Naeryo-chagi	Axttritt
Baltung-chagi	Spantritt
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Pandae-dollyo-chagi	Fersendrehtritt



Bandal-chagi	Halbmondtritt (bogenförmig nach innen)
Pituro-chagi	verwundener Tritt
Huryo-chagi	Hakentritt
Twio-ap-chagi	Ap-chagi im Sprung
Murup-chikki	Kniestoß

Handtechniken (Block, Schlag, Stoß)	
Arae-makki	Tiefblock / Unterleibsblock
Olgul-makki	Gesichtsblock / Kopfblock
Momtong-makki	Unterarmblock nach innen
Batangson-makki	Handballenblock
Han-sonnal-makki	Handkantenblock
Sonnal-makki	Doppelhandkantenblock
Hechyo-makki	beidseitiger Block
Otgoro-makki	überkreuzter Block
Olgul-chirugi	Fauststoß zum Gesicht
Momtong-chirugi	Fauststoß zur Körpermitte (Solarplexus)
Yop-chirugi	Seitwärtsstoß
Pyonsongkut-sewo-chirugi	Senkrechter Fingerspitzenstoß
Du-jumok-jochyo-chirugi	umgedrehter Doppelfauststoß
Sonnal-mok-chikki	Handkantenschlag zum Hals
Jebipum-mok-chikki	Schwalbenflugform-Halsschlag
Dung-jumok-ap-chikki	Faustrückenschlag nach vorne
Palkup-chikki	Ellenbogenschlag
Me-jumok-naeryo-chikki	Faustbodenschlag von oben nach unten
Dangyo-tok-chikki	Aufwärtshaken zum Kinn mit Greifbewegung



Formen (Poomsae)	
1	Taeguk II Jang
2	Taeguk I Jang
3	Taeguk Sam Jang
4	Taeguk Sa Jang
5	Taeguk Oh Jang
6	Taeguk Yuk Jang
7	Taeguk Chil Jang
8	Taeguk Pal Chang
9	Koryo
10	Keumgang
11	Taebaek
12	Pyongwon
13	Sipjin
14	Jitae
15	Chonkwon
16	Hansu