

Taekwondo

| | |
|------|---------------------------|
| Tae | Fuß-Techniken |
| kwon | Faust-Techniken |
| do | Geist, der Weg, die Lehre |

Disziplinen

| | |
|--------------|--------------------|
| Poomsae | Formenlauf |
| Ilbo-Taeryon | Einschritt-Kampf |
| Hosinsul | Selbstverteidigung |
| Kyok Pa | Bruchtest |
| Jayu Kyorugi | Freikampf |

Grundlegende Begriffe

| | |
|---------|------------------------|
| Do-Jang | Übungsraum |
| Dobok | Trainingsanzug |
| Ty | Gürtel |
| Kup | Gürtel für Schülergrad |
| Dan | Gürtel für Meistergrad |

Zahlen

| | |
|----------|----------|
| 1 | hana |
| 2 | dul |
| 3 | set |
| 4 | net |
| 5 | daseot |
| 6 | yeoseot |
| 7 | ilgop |
| 8 | yeodeolp |
| 9 | ahop |
| 10 | yeol |
| erster | il |
| zweiter | i |
| dritter | sam |
| vierter | sam |
| fünfter | oh |
| sechster | yuk |
| siebter | chil |
| achter | pal |
| neunter | gu |
| zehnter | sib |



Kommandos

| | |
|---------|----------------------------|
| Charyot | Achtung |
| Kyonge | Verbeugung |
| Jumbi | Ausgangsstellung |
| Sijak | Beginnen |
| Kallyo | auseinander, trennen |
| Kyesok | weitermachen |
| Tora | umdrehen |
| Baro | zurück in Ausgangsstellung |
| Guman | Ende |

Freikampf

| | |
|------------|-----------|
| Hoejon | Runde |
| Il-Hoejon | 1.Runde |
| i-Hoejon | 2.Runde |
| Sam-Hoejon | 3.Runde |
| Hong | Rot |
| Chung | Blau |
| Hong sun | Sieg Rot |
| Chung sun | Sieg Blau |

Körperzonen

| | |
|---------|----------------------------------|
| Olgul | Gesicht |
| Momtong | von Schlüsselbein zum Bauchnabel |
| Arae | Bauchnabel abwärts |

Beinstellung (kubi/sogi)

| | |
|--------------|--------------------|
| Ap-sogi | kurze Beinstellung |
| Ap-kubi | lange Beinstellung |
| Juchum-Sogi | "Reiter"-Stellung |
| Dwit-kubi | Rückwärtsstellung |
| Bom-sogi | "Tiger"-Stellung |
| Hakdari-sogi | "Kranich"-Stellung |

Tritte (Chagi)

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| ap-chagi | Vorwärtstritt |
| yop-chagi | Seitwärtstritt |
| dollyeo-chagi | Rundtritt |
| baldeung-chagi | Rundtritt |
| dwi-chagi | Rückwärtstritt |
| neryo-chagi | Vertikaltritt |
| bandae-dollyeo-chagi | Umgekehrter Halbkreis Tritt |



Techniken

Makki
chigi
Chirugi

Block
Schlag
Stoß

Handhaltung

Baro
Bandae
Hanssonal
Sonnal
Bo-Jumok
Jebipum
Otgoro

gegenseitig
gleichseitig
eine Handkante/eine Faust
beide Handkanten
eine Hand über Faust
Schwalbenform
Kreuzform

Bewegungsrichtungen

An
Bakkat
Ap
Yop
Dolyo
Naeryo
Chi
Nullo
Hechyoo
Gawi
Goduro
Dubon
Dangyo
Jechyo
Tymien
Pyojok

einwärts / Innenseite
auswärts / Außenseite
vorwärts, frontal
seitwärts
gedreht
abwärts
aufwärts
nach unten drücken
beiseite schieben
Scherenform
Block mit Unterstützung
doppelt, zweimal
ziehend, langsam und kraftvoll
nach oben gedreht
gesprungen
Ziel (Schlag nach vorigem Zielen)



Körperteile

Olgul
Mori
Tok
Mok
Mom
Momtong
Myongdi
Pal
Palgup
Palmok
Jumok
Dung-Jumok
Me-Jumok
Son
Batangson
Sonnal
Sonnaldung
Sonkut
Agumson
Murup

Gesicht
Kopf
Kinn
Hals
Körper
Rumpf
Solar Plexus
Arm
Ellenbogen
Unterarm
Faust
Faustrücken
Faustballen
Hand
Handballen
Handkante außen
Handkante innen
Fingerspitzen
Handspanne
Knie

Techniken in den Poomsae

Poomsae 1 Taeguk Il-Chang

Das Symbol steht für den Himmel. Er spendet Regen, Luft und Sonne, damit alles wachsen kann. Der Beginn/ die Schöpfung werden durch diese Symbolisiert. Sie enthält die wichtigsten Abwehrtechniken in allen Körperstufen.



Arae-Makki
Momtong-Makki
Olgul-Makki
Ap-Sogi
Ap-Kubi
Momtong-Chirugi
Ap-Chagi

Abwärtsblock
Mittelblock
Aufwärtsblock
kurze Beinstellung
lange Beinstellung
Fauststoß zum Solar Plexus
Vorwärtskick

Poomsae 2 Taeguk I-Chang

Das Diagramm der Taeguk-i-jang bedeutet Fröhlichkeit und Frohsinn. Diese Poomsae symbolisiert also ruhige Gelassenheit neben kraftvollem Auftreten des Sportlers.



Olgul-Chirugi

Fauststoß zum Kopf

Poomsae 3 Taeguk Sam-Chang

Feuer ist das Zeichen der dritten Poomsae. Das tief in uns schlummernde Feuer soll kontrolliert zu unserem Wohle dienen und nicht sinnlos zerstören. Durch Dreifachtechniken wird das aufsteigende Feuer und durch die Handkanttenschläge die Gefährlichkeit des Feuers verdeutlicht.



Han-sonnal-Anchigi

Handkanttenschlag von außen

Han-sonnal-Mokchigi

Handkanttenschlag zum Hals

Dwit-Kubi

Rückwärtsstellung

Han-sonnal Momtong Makki

Handkanttenschlag mit Außenseite

Poomsae 4 Taeguk Sa-Chang

In der vierten Poomsae steht der Donner im Vordergrund. Donner symbolisiert Kraft und Macht, was in den kraftvollen, zielstrebigem und rhythmischen Bewegungen zum Ausdruck kommt. Taeguk-sa-jang wird deshalb von starken Techniken beherrscht – eine Form, die inneres und äußeres Gleichgewicht verlangt.



Sonnal-Momtong Makki

Handkanttenschlag mit beiden Händen

Momtong Bakkat Makki

Mittelblock nach Außen

Jebipum-Mokchigi

Block oben+ Handkanttenschlag

Sonkut-Chirugi

Fingerstoß

Batang-son-Nulo-Makki

Handballenparade nach unten

Dung-Jumok-Chigi

Fausrückenschlag

Yop-Chagi

Seitwärtskick

Poomsae 5 Taeguk Oh-Chang

Das Symbol der Taeguk-oh-jang steht für Wind, aber auch für das Sanfte. Da Stürme selten vorkommen, ist die eigentliche Natur des Windes sanft und gutartig. Die Ruhe und der Rhythmus der Poomsae werden jedoch an einigen Stellen durch starke Techniken durchbrochen, was die Symbolkraft des Windes unterstreicht.



Mejumok-Chigi

Faustballenschlag

Palgup-Momtong-Chigi

Ellenbogenschlag zum Körper

Palgup-Pyojok-Chigi

Ellenbogenschlag in die offene Hand

Koa-Sogi

Überkreuzstellung

Chogundol-Chogi

Fäuste in Scharnierform am Körper

Poomsae 6 Taeguk Yuk-Chang

In der Taeguk-juk-jang ist das Symbol des Wassers verankert. Ohne Wasser können wir nicht leben. Fließend und nachgiebig sind die Bewegungen in dieser Form, die durch Fußtritte unterbrochen werden. Ausweichende und drehende Bewegungen sind üblich für die 6. Form.



Sonnal-Momtong-Makki

Handkantenblock mit beiden Händen

Batangson-Momtong-Makki

Handballenblock

Dollyo-Chagi

Halbkreiskick

Momtong-Bakatt-Makki

Mittelblock nach Außen

Olgul-Bakatt-Makki

Block nach Außen auf Kopfhöhe

Poomsae 7 Taeguk Chil-Chang

Den soliden, ruhenden Berg symbolisiert das Symbol der Taeguk-chil-jang. Eine ganze Reihe unterschiedlich stabiler Stellungen und kraftvoller und schneller Bewegungen versuchen, das Streben der Menschen nach Stabilität und Sicherheit im Leben zu dokumentieren. Diese Form steht für den notwendigen Halt und die Freiheit der Bewegung.



Bom-Sogi

Moa-Sogi

Gawi-Makki

Otgoro-Makki

Sonnal-Arae-Makki

Momtong-Yop-Chirugi

Murup-Chigi

Dung-Jumok-Bakkat-Chigi

Pyojok-Chagi

Jechyo-Chirugi

Tiegerstellung

geschlossene Grundstellung

Scherenabwehr

Kreuzblock unten

Handkantenblock unten mit beiden Händen

Fauststoß seitwärts

Kniestoß

Faustrückenschlag von innen nach außen

Kick in die offene Hand

Fauststoß nach oben gedreht

Poomsae 8 Taeguk Pal-Chang

Das achte Trigramm beendet die Taeguk-Poomsae. Es symbolisiert die Erde. Dem Wachstum und dem Heranreifen ist die 8. Form gewidmet. Sie ist die letzte Stufe des Schülers auf dem Weg zum Dan-Träger. Hier zeigen sich die Früchte der bisherigen Arbeit. Die Techniken zeigen die Reife sowie die verborgene Kraft, die in Harmonie mit langsamen Passagen zum Ausdruck kommen.



Palmok-Goduro-Makki

Dangyo-Tok-Chirugi

Dubalsong-Tymien-Ap-Chagi

Oesantul-Makki

Doppelblock wie Sonnal Momtong nur mit Fäusten

Kinnhaken mit festhalten

Doppelter gesprungener Vorwärtskick

Kombinierte Oben-/Unten Abwehr