

## ALLGEMEINES

---

Kyosa Nim	Trainer, Lehrer (ab 1. Dan)
Sabum Nim	Lehrer, Meister (ab 4. Dan)
Dan	Meistergrad
Kup	Schülergrad
Dojang	Trainingsraum
Dobok	Taekwondo-Anzug
Sang-ui	Jacke
Ha-ui	Hose
Ti	Gürtel
Hogu	Kampfweste
Kihap	(Ki = Kraft, hap = Konzentration) Kampfschrei

## BESTANDTEILE DES TAEKWONDO

---

Taegeuk, Poomsae	Formenlauf
Gibon Yeonseup	Grundschule
Kyok Pa	Bruchtest
Kyorugi	Freikampf
Ilbo Taeryon	1-Schritt Kampf
Ibo Taeryon	2-Schritt Kampf
Sambo Taeryon	3-Schritt Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung

## KOMMANDOS

---

Charyot	Achtung
Kyongle	Verbeugung
Gukkiye Daiyo	Verbeugung zu den Landesflaggen
Junbi/Kyorugi Junbi	Fertigmachen, vorbereiten
Sijak/Shee Jahk	Start
Guman	Ende der Übung (Kampfende)
Baro	zurück zur Startposition
Dwirodora/Dora/Thora	Kehrtwendung

## KAMPF

---

Kyorugi	Freikampf
Bae Sim	Kampfleiter
Bu Sim	Punktrichter
Hong	Rot
Cheong	Blau
Baek	Weiß
Kallyeo	Trennen, Unterbrechung
Kyesok	Weiterkämpfen
Hong, Hana Duk	1 Punkt für Rot
Hong, Dool Duk	2 Punkte für Rot
Gamjeom	Minuspunkt
Sigan/Shigan	Zeit zu Ende
Bikim (Musung)	Unentschieden
Hong Song	Sieger Rot
Cheon Song	Sieger Blau

## BEWEGUNGSRICHTUNGEN

---

An	innen, Innenseite, von innen
Yop	seit, seitwärts
Tollyo	drehen, rund, halbkreisförmig
Orun	rechts
Oen	links
Twi	zurück
Dwit, twit	hinten, rückwärts
Pandae	ungleichseitig (zur Fußstellung)
Paro	gleichseitig (zur Fußstellung)
Naeryo	abwärts, nach unten
Pakkat	außen, Außenseite
Tymyo	gesprungen, im Sprung
Dolra	gedreht
Goduro	beidarmig, mit Unterstützung
Dubon	doppelt
Olgul	Oben (Gesicht)
Momtong	Mitte (Rumpf)
Arae	Unten (Unterleib)

## KÖRPERTEILE

---

Mom	Körper
Mok	Hals
Jumok	Faust
Dung Jumok	Faustrücken
Son	Hand
Sonnal	Handkante
Batangson	Handballen
Sonkut	Fingerspitze
Palkup	Ellenbogen
Pal	Arm
Palmok	Unterarm
Murup	Knie
Bal	Fuß
Baltung	Fußspann
Ap-Chuk	Fußballen
Dwitkumchi	Hacke
An Palmok	Innenseite des Unterarms
Paggat Palmok	Außenseite des Unterarms
Dung Ju Mok	Faustrücken
Me Ju Mok	Faustboden
Kwon	Faust

## STELLUNGEN

---

Seogi	Stellung
Nanranhi Seogi/ Junbi	Parallelstellung
Ap Seogi	Vorwärtsstellung (hoch)
Ap Gubi	Vorwärtsstellung (tief)
Bom Seogi	Tigerstellung
Dwit Gubi	Rückwärtsstellung
Juchum Seogi	Reiterstellung
Moa Seogi	Geschlossene Stellung

Pyonhi Seogi	Parallele Stellung
Hagdari Seogi	Kranichstellung
Koa Seogi	Kreuzbeinstellung
Oen Seogi	Kleine seitwärts/Rückwärtsstellung (wenn linker Fuß zur Seite steht)
Orun Seogi	Kleine seitwärt /Rückwärtsstellung(wenn rechter Fuß zur Seite steht)

## ARMTECHNIKEN

Makki	Block, Abwehr
Chirugi	gerader Fauststoß
Chigi	Schlag
Tulki	Stich
Arae Makki	Tiefblock
Momtong Makki	Mittelblock
Olgul Makki	Hochblock
Chungdan Kumgang Makki	Beidhändiger Abwärtsblock
Goduru Makki	Unterarmblock, 2. Arm unterstützt
Hechyo Makki	Doppelblock
Nullu Makki	Druckblock
Otgoro Makki	Kreuzblock
Santul Makki	Bergblock
Gawi Makki	Scherenblock
Sonnal Chiggi	Außenhandkantenschlag
Sonna Mok Chiggi	Innenhandkantenschlag
Sonna Yop Chiggi	Handkantenschlag seitwärts
Jepipum Mok Chiggi	Handkantenschlag zum Hals mit gleichzeitiger Kopfabwehr
Dung Jumok Chiggi	Fausrückenschlag
Ap Palkup Chigi	Ellbogenstoß nach vorne
Yop Palkup Chigi	Ellbogenstoß zur Seite
Sang Pal Kup	Ellbogenstoß beiderseits
Chongkwansu Tulki	Senkrechter Fingerspitzen-Stich
Pyongkwansu Tulki	Pakkat Waagerechter Fingerspitzen-Stich
Palmok Momtong Pakkat Makki	Mittelstufenabwehr, <i>(mit der äußeren Seite des Unterarmes nach außen)</i>
An Palmok Momtong Pakkat Makki	Mittelstufenabwehr, <i>(mit der inneren Seite des Unterarmes nach außen)</i>
An Palmok Yop Makki	Block seitwärts Unterarm-Innenseite
Arae Makki	Block abwärts Unterarm-Außenseite
Olgul Makki	Block aufwärts Unterarm-Außenseite
Olgul Makki	Block oben Unterarm-Außenseite
Hechyeo Makki	Keil-Block Unterarm-Außenseite

## BEINTECHNIKEN

Chagi	Fußtritt, Kick
Olligi, Chaolligi	Beinschwung
Apchagi	Vorwärtstritt/Schnapptritt nach vorne
Dwitchagi	Rückwärts-Tritt Schnapptritt nach hinten
Naeryeochagi	Abwärts-Tritt
Yopchagi	Seitwärts-Tritt Schnapptritt zur Seite
Tora Yop Chagi	Yop-Chagi über den Rücken gedreht
Paldeung Chagi	Fußspanntritt
Dollyeo Chagi	Rund-Tritt Rundkick von außen mit Fußballen
Momdolyo Chagi	Halbkreistritt

Mureupchagi	Kniestoß
Dwitchagi	Fußstoß rückwärts
An Chagi	Vertikaltritt (von außen nach innen)
Bakkat Chagi	Vertikaltritt (innen nach außen)
Bituro Chagi	Tritt mit dem Spann von innen nach aussen
Twio „Name“ Chagi	Gesprungener „Name“ Tritt

## ZAHLEN

---

Hana	Eins
Dul	Zwei
Set	Drei
Net	Vier
Dasot	Fünf
Yosot	Sechs
Ilgub	Sieben
Yodol	Acht
Ahop	Neun
Yol	Zehn
Il	Erste(r)
I	Zweie(r)
Sam	Dritte(r)
Sa	Vierte(r)
Oh	Fünfte(r)
Yuk	Sechste(r)
Chil	Siebte(r)
Pal	Achte(r)
Gu	Neunte(r)
Ship	Zehnte(r)

## KLEINE DOJANG-ETIKETTE

---

- Pünktliches Erscheinen zum Training ist selbstverständlich. Wenn du zu spät bist, machst du dich unaufgefordert und selbstständig warm. Die Integration in das laufende Training erfolgt durch den Lehrer
- Habe Respekt vor dem Dojang und gehe auch respektvoll mit dem Trainingsmaterial um
- Halte den Dojang sauber. Eventuelle Blutflecken sind sofort aufzuwischen (Infektionsgefahr)
- Trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts. Schmuck kann mit Pflastern abgeklebt werden, um Verletzungen bei sich selbst und anderen zu vermeiden.
- Bekleidung beim Training sind mindestens lange Trainingshose und T-Shirt. Doboks sind gerne gesehen, aber nicht verpflichtend.
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht und halte die Finger- und Fuß-Nägel kurz. Gegen Kälte und bei Fußproblemen können Taekwondo-Schuhe getragen werden
- Die TrainerInnen haben im Dojang das Sagen und die juristische Verantwortung, also halte Dich an die Anweisungen des Lehrers. Achte ihre Bereitschaft, das Training vorzubereiten und verantwortlich zu führen. Kritik und Anregungen können nach dem offiziellen Beenden des Trainings besprochen werden
- Sei dir deiner eigenen Schwächen bewusst, ohne die Fehler anderer zu verurteilen
- Behandle Deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt. Sei immer hilfsbereit und höflich.
- Unterscheide zwischen Lehrer und Schüler, mehr und weniger erfahrenen Schülern
- Habe Geduld und Ausdauer, bringe zu Ende, was du begonnen hast
- Höre niemals auf zu lernen