

Grundbegriffe Taekwondo

Was bedeutet Taekwondo?

Tae – heißt Fuß und steht für alle Fußtechniken

Kwon – heißt Faust und steht für alle Handtechniken.

Do – ist der geistige Weg des Lernens.

Was ist Tae Kwon Do?

TKD ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung.

TKD besteht aus Formenlauf (Poomsae), Kampf (Kyorugi), Bruchtest (Gyokpa), Sparring Kampf (Taeryon) und Selbstverteidigung (Hosinsul).

Wie alt ist TKD und woher kommt TKD?

TKD ist über 2000 Jahre alt 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.

Was ist eine Poomse?

Ein Kampf mit vorgeschriebenen Techniken gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, die man sich gedanklich vorstellt.

Koreanisch zählen

1 = Hanah (Han)

2 = Dul (Du)

3 = Set (Se)

4 = Net (Ne)

5 = Dasot

6 = Yasot

7 = Ilgub

8 = Yodul

9 = Ahop

10 = Yol

Koreanische Ordnungszahlen

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

Gürtelgrade im Taekwondo

Schülergrade

10.Kup	weißer Gürtel
9.Kup	weiß-gelber Gürtel
8.Kup	gelber Gürtel
7.Kup	gelb-grüner Gürtel
6.Kup	grüner Gürtel

Leistungsgrade

5.Kup	grün-blauer Gürtel
4.Kup	blauer Gürtel
3.Kup	blau-roter Gürtel
2.Kup	roter Gürtel
1.Kup	rot-schwarzer Gürtel

Meistergrade

1.Dan	1.Meistergrad
2.Dan	2.Meistergrad
3.Dan	3.Meistergrad
4.Dan	4.Meistergrad

Großmeistergrade

5.Dan	1.Großmeistergrad
6.Dan	2.Großmeistergrad
7.Dan	3.Großmeistergrad
8.Dan	4.Großmeistergrad
9.Dan	5. Großmeistergrad
10.Dan	6. Großmeistergrad

Poomse bis zum 1. Dan

Grundform	Poomse kibon (Vierseitenschlag)	1.Form	Weiß-gelb
1.Taeguk Form	Poomse Taeguk il jang	2.Form	Gelb
2.Taeguk Form	Poomse Taeguk i jang	3.Form	gelb-grün
3.Taeguk Form	Poomse Taeguk sam jang	4.Form	Grün
4.Taeguk Form	Poomse Taeguk sa jang	5.Form	grün-blau
5.Taeguk Form	Poomse Taeguk oh jang	6.Form	Blau
6.Taeguk Form	Poomse Taeguk yuk	7.Form	blau-rot
7.Taeguk Form	Poomse Taeguk chil	8.Form	Rot
8.Taeguk Form	Poomse Taeguk pal	9.Form	rot-schwarz

Grundtechniken Kitschos

Kitscho il	1. Kitscho
Kitscho i	2. Kitscho
Kitscho sam	3. Kitscho
Kitscho sa	4. Kitscho

Koreanische Begriffe

Tae	Fuß, Kicks
Kwon	Fausttechniken, Handtechniken
Do	Der Weg, Geist, Philosophie des TKD
Dojang	Trainingsraum
Dobok	Anzug
Kosanim	Meister / Lehrer bis zum 4. Dan
Sambonim	Großmeister ab dem 5. Dan
Charyot	Achtung
Kyongje	Verbeugen
Junbi	Vorbereiten
Sijak	Los / Übung beginnt
Dubon	Doppelt / zweimal hintereinander
Paro / Guman	Übung stoppen
Kihap	Kampfschrei
Richtungen	
Apo / Ape	Vorwärts
dwi	Rückwärts
Orun	Rechts
Oen / Wen	Links
Dwit (dwit chagi)	Rückwärts / nach hinten
Dollyo (dollyo chagi)	Gedreht
Naeryo (naeryo chagi)	Abwärts
Ollyo	Aufwärts
An (an makki)	Nach innen
Bakkat (bakkat makki)	Nach außen
Yop	Seitlich
Körperzonen	
Arae	unterer Teil des Körpers / unten
Momtong	mittlerer Teil des Körpers / mitte
Olgul	oberer Teil des Körpers / oben

Taekwondo Supersonics

©superconics2020

Elemente des Taekwondo	
Kyok Pa	Bruchtest
Kyorugi	Kampf / Sparring
Ilbo Taeryon	Einschrittkampf
Sambo Taeryon	Dreischrittkampf
Poomse	Form (Kampf gegen einen imaginären Gegner)
Wettkampf	
Charyot	Achtung
Kyongje	Verbeugen
Sijak	Kampf beginnen
Guman	Übung beenden
Hong	Rot
Hong Song	Sieg für Rot
Chung	Blau
Chung Song	Sieg für Blau
Kallyo	Trennen
Kyesok	Weiterkämpfen

Angriffstechniken Arm

Jirugi	Stoß
Chigi	Schlag

Angriffstechniken Bein

Chagi	Fußtritt, Kick
-------	----------------

Abwehrtechnik

Makki	Blocktechnik
-------	--------------

Taekwondo Supersonics

©superconics2020

Namen von ein paar Kicks aus dem täglichen Training

yop chagi (Sidekick)	Fußstoß seitwärts
ap chagi (Frontkick)	Fußstoß vorwärts
dollyo chagi (Roundhouse Kick)	Rundkick
pandae dollyo chagi	Fersendrehschlag
naeryo chagi / cut down	Abwärtsfußschlag
sewo chagi	Fußblock
ap olligi	Fußschwung grade nach vorne
dollyo olligi	Fußschwung rund
mio chagi (Pushkick)	Schiebtritt
dwit chagi (Back-kick)	Rückwärtskick
Apchuk	Fußballen
Baldung	Fußspann
Dwitchuk	Untere Ferse
Murup	Knie

Namen von ein paar Handtechniken aus dem täglichen Training

jumok jirugi	Fauststoß
sonnal chigi	Handkantenschlag
olgul makki	Hochblock
momtong makki	Mittelblock
arae makki	Tiefblock
hansonnal makki	Handkantenblock
sonnal makki	Doppelter Handkantenblock
hechyong Makki	Kreuzblock
bantangson Makki	Handballenblock
goduro Makki	Unterstützter Block
sonkut jirugi	Fingerspitzenstich
dung jumok chigi	Fausrückenschlag
mejumok chigi	Kleinfingerfaustschlag
dung jumok chigi	Handinnenkantenschlag
Palkup	Ellbogen
Jumok	Faust

Taekwondo Supersonics

©superconics2020

Sonnal	Die Handkante
Sonnal-dung	Handkantenrückseite
Batang-son	Handballen
Junok	Faust
Mejumok	Kleinfingerfaust
Dungjumok	Faustrücken

Namen von ein paar Stellungen aus dem täglichen Training

Sogi	Stellung
Ap gubi	Lange Vorwärtsstellung
Ap sogi	Kurze Vorwärtsstellung
kima sogi / juchum sogi	Reitsitzstellung
koa sogi	Kreuzstellung
dwit gubi	Rückwärtsstellung

Die Koreanische Flagge (Taegukki)

