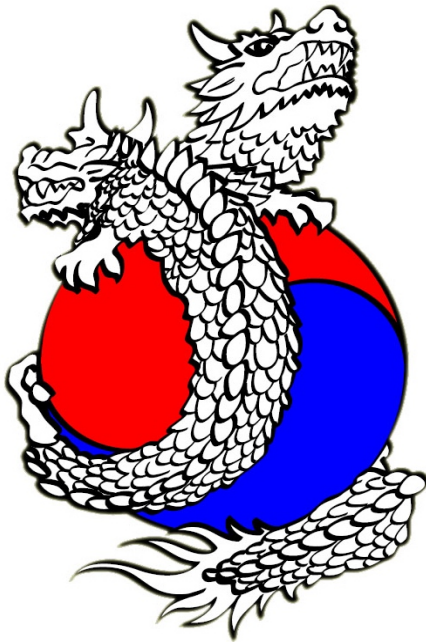


Taekwondo Fachbegriffsverzeichnis

- eine Sammlung von 595 koreanischen Bezeichnungen für Hyong und Poomse -

Stand: April 2008



Koreanisch zählt zur ural-altaischen Sprachfamilie. Innerhalb dieser Sprachfamilie zu altaischen Gruppe. Die Altai-Gruppe teilt sich in den mongolischen, den turksprachigen und den tunguisch-manchurischen Zweig, zu dem koreanisch gehört. Man unterscheidet heute 6 Dialekte und 25 verschiedene Umschriftsysteme. Sprach- und Schreibunterschiede in gängiger Taekwondo Fachliteratur sind auf verschiedene Taekwondo Stilrichtungen und zahlreiche Übersetzungsfehler zurückzuführen.

Festgestellt werden konnte, das "K" durch "G", "P" durch "B", "T" durch "D", "Ch" durch "J" und "R" durch "L" oder "N" ersetzt werden kann oder aber auch vertauscht wurde. Die Vokale "o" und "u" können auch durch "eo" oder "eu" ausgedrückt werden.

Aussprache:

ch, j = wie "tsch"/"dsch"

oo = wie "u"

w = wie "u"

y = wie "üi" oder "j"

*Die gebräuchlichste Begriffszusammensetzung ist: Angriffshöhe - Ausführungsart - Technik
Die Grundstellung, in der die Technik ausgeführt wird, kann am Anfang oder am Schluss der Gesamtbezeichnung angeführt werden.*

Blau eingefärbte Techniken sind Techniken der Taeguks 1 bis 8 und gelten als Wissenbasis.

Schuldes Werner, 4.DAN
Kampfrichterobmann der BTU

Grundsätze und Ziele					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1		Jae ui	Ye ui	Höflichkeit	Choi
2		Kyom son		Bescheidenheit	
3		Jom ji	Yom chi	Integrität , Ehrgefühl	Choi
4		In nae	In nae	Durchhaltevermögen , Geduld	Choi
5			Guk gi	Selbstdisziplin	Choi
6		Back-sul-bul-gul	Beakjul boolgool	Unbezwinglichkeit , Unermüdlichkeit	Choi
7		Jong ui		Gerechtigkeit	
8		Jong sin tong il		Geist der Einheit	

Definition Taekwondo	
Nr.	
1	Taekwondo Koreanische Kampfsportart (Kampfkunst) mit Dominanz auf den Fusstechniken
2	Tae Schlagen, stoßen, springen mit den Füßen - stellvertretend für alle Fusstechniken
3	Kwon Wörtl. Übersetzt: Faust. Schlagen, stoßen, blocken mit den Händen - stellvertretend für alle Handtechniken
4	Do Wörtl. Übersetzt: Der Weg. Kennzeichnet die Lehre, die Methode als Lebensprinzip und steht für den funktionellsten Gebrauch von Körper und Geist...

Allgemeine Begriffe					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1			Ye jol	Edikette	Prüfungselement
2			Yoksa	Geschichte	Prüfungselement
3			Kwan	Schule	
4		Do-jang	Do-jang	Taekwondo-Trainingsraum	
5		Tae-kuk-gi		Koreanische Nationalflagge	
6			Sooryon	Lehrgang	
7		Simsa		Prüfung	
8		Taekwondoin		Der(Die) Taekwondo Ausübende(n)	Neuer Begriff
9		Suryon-seng		Schüler	
10		Sabom	Sabum	Lehrer, Meister	
11		Sabom-nim		Großmeister ab 5.DAN	früher 4.DAN
12			Charyot sabum nim ke kyongle	Verbeugung vor dem Lehrer	
13		Bu-sim		Punktrichter	
14		Bae-sim		Kampfleiter	
15		Kup (Farbe rot = 1.Kup)	Kup (Farbe braun = 1.Kup)	Graduierung Schüler	
16		Youkupja		Kup-Träger	
17		Poom (Farbe rot/schwarz)		Graduierung Kind, Meister	
18		DAN (Farbe schwarz)	DAN (Farbe schwarz)	Graduierung Meister, Stufe	
19		Youdanja		DAN Träger	
20		Dobok	Dobok	Taekwondo-Anzug	
21		Ty	Ty (Ti)	Gürtel	
22			Ha-l	Hose	
23			Sang-l	Hemd	
24		Hoguh (Hogu)		Kampf-/Schutzweste	
25		Jang		Aufgabe/Abschnitt	
26			Dosoo-dallyon	Gymnastik	
27			Momtong-bachim	Übung "Liegestütz"	
28			Jul-nomgi	Sprungseil	

29		Aryong	Hantel	
30	Danryon-dae	Danryon-dae	Schlagpfosten	
31		Dallyon-bag	Sandsack	
32		Ko-ul	Spiegel	
33	Kamsahamnida		Danke	
34		Bandong-Ryok	Reaktionskraft	
35		Sok-do	Schnelligkeit	
36		Kyun-hyung	Gleichgewicht	
37	Gibon-dongjak	Kibon-dongjak	Grundschule/-technik	Prüfungselement
38		Soo-gi	Handtechniken	
39		Jok-gi	Fußtechniken	
40		Bang-eo-gi	Verteidigungstechniken	
41		Gong-gyuk-gi	Angriffstechniken	
42	Tuksu-dongjak		Spezialtechnik	
43	Jayu-kyorui	Saju-chirugi	Vier-Seiten-Schlag (Kreuzform)	
44 Hanbeon Kyorugi	Hanbon-kyorugi	Ilbo-taeryon	Ein-Schritt-Kampf	Prüfungselement
45		Ibo-taeryon	Zwei-Schritt-Kampf	Prüfungselement
46 Sebeon Kyorugi	Sebon-kyorugi	Sambo-taeryon	Drei-Schritt-Kampf	Prüfungselement
47		Matsoki	Sparring	
48 Anja-kyorugi			Sitzkampf	
49		Chokki(jokgi)-taeryon	Fußkampf	
50		Ban-chayu-taeryon	Halbfreier Kampf	
51	Jayu-kyorugi	Chayu-taeryon	Freier Kampf	
52 Kyorugi	Kyorugi, Kyuruki	Taeryon	Kampf	Prüfungselement
53 Tzalbeum-makdae Kyorugi			(Kurz-)Stockkampf	
54 Tzalbeun-khal Kyorugi			Messerkampf	
55	Taeguk		Bewegungsform	
56 Poomsae	Poomse	Hyong	Bewegungsform	Prüfungselement
57	Hoshinsul	Hosin-sul	Selbstverteidigung	Prüfungselement
58 Kyokpa	Kyok-Pa	Kyok-pa	Bruchtest	Prüfungselement
59		Ho-hub	Atem(-kontrolle)	
60 Kihap	Gihap	Kiap	Kampfschrei	1.II-Jang
61	Do	Do	Der Weg, die Lehre, die Methode	
62		Jip-joong	Konzentration	
63		Gi	Geist	
64		Mu-sa-do	Der Weg des Kriegers	(vgl. jap. Bu-shi-do)

Hinweise zur Ausführung der Technik					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	wen	oen		links	
2	oreun	orun		rechts	
3		jagun		klein	
4		kun		gross	
5	arae	arae	hadan	Angriffshöhe tief, unten (Unterleib)	1.II-Jang
6	momtong	momtong	chungdan	Angriffshöhe mittig (Rumpf)	1.II-Jang
7	olgul	olgul	sangdan	Angriffshöhe, hoch, oben (Kopf)	1.II-Jang
8			najunde	unten	
9			kaunde	mitte	
10			nopunde	oben	
11	bandae	bandae	paro (gleichseitig)	gegenseitig	1.II-Jang

12 baro	baro	pandae (gegenseitig)	gleichseitig	1.II-Jang
13 an	an	an	innen, nach innen	1.II-Jang
14 bakkat	bakkat	pakkat	außen, nach außen	
15		anuro	von außen nach innen	
16		pakkuro	von innen nach außen	
17	moa	moa	geschlossen	
18 ap	ap	ap	vor, vorwärts, frontal	1.II-Jang
19	ape		nach vorne	
20	dwi, dwit	dyt	rückwärts, hinten	
21	tora	tora	rückwärts gedreht	
22 yop	yop	yop	seitwärts, zur Seite	
23 dollyo	dollyo	dollio	drehen	
24 bitureo	bituro	dolmyo	zirkelförmig drehen	
25		pandal	halbmondförmig	
26	agum		halbkreisförmig	
27		myo	kreisförmig	
28		duro	schaufelartig	
29	jepipum		schwalbenflugförmig	
30	golchyo	kolchyo	einhacken	
31 hecho	hechyo	hechyo	verkeilen, beiseiteschieben	
32		butjaba	klammerartig	
33 otgoreo	koa, otgoro	kyocha	über Kreuz	
34	naeryo	naero	abwärts	
35	ollyo	yt, ollio	aufwärts	
36	chukyo		heben	
37	nullo	nullo	drücken	
38	miro	miro	schiebend	
39	goduro		unterstützend	
40	huryo	hullyo	peitschend, mit Schwung	
41	digut-cha	mongdung-i	u-förmig	
42 santul		san	w-förmig	
43		gutja	in Form einer Neun	
44	pyon		flach	
45 sewo	sewo	sewo	vertikal, senkrecht	
46	han		eins, einzel	
47 kodureo	du, dubon	tu	zwei, doppelt	
48 kodureo		ssang (sang)	doppelt-/zwillings-	
49	jechyo	tyjibo	umgedreht	
50		yok	umgekehrt	
51	opo		verdeckend	
52		taebi (daebi)	parieren, defensiv	
53	pyojok		Ziel	

Bezeichnungen des Körpers					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1			Mom	Körper	
2		Mori	Mori	Kopf	
3			Tok	Kinn	
4		Mok	Mok	Hals	
5		Hori, dung		Rücken	

6		Gasum	Brust
7	Pal	Pal	Arm
8	Han		einarmig
9		Sonmok-dung (Euhke)	Schulter
10	palkup	Palkup	Ellenbogen
11	Palmok	Palmok	Unterarm
12	An-palmok		Innenunterarm
13	An-makki		Außenunterarm
14	Jumeok	Chon-kwon	Faust
15	Pyon	Pyun-joomuk	Offene Faust
16	Dung-jumok	Dung-joomuk, Rikwon	Faustrücken
17	Mit-(me-)jumok	Yukwon	Kleinfingerfaust
18		Yop-jumuk	Faustkante
19		Ghin-joo-mok	Langgestreckte Faust
20		Ap-joomuk	Vorderfaust
21	Pyonjumeok	Songarak-joomuk	Knöchelfaust
22	Inji-jumok	Inji-joomuk	Zeigefingerknöchel
23	Bam-jumeok	Joongi-jumuk	Mittelknöchel
24	Son, Hanson		Hand
25	Hanssonal	Sonkal, Sudo	Handkante
26	Sonnal-deung	Yok-sudo	Innenhandkante
27	Batangson	Changkwon	Handballen
28	Sonbadak		Handfläche
29		Sondung	Hinterhandrücken
30	Bandalson	Bandal-son	Bogenhand
31		Gomson	Bärenhand
32	Kuphinsonmok	Sonmok-dung	Bogengelenk
33		Omji-songarak	Daumen
34		Umji-joomok (-Batang)	Daumenknöchel (-rücken)
35		Han-songarak	Zeigefinger
36	Bam		Mittelfinger
37		Tu(Doo)-songarak	Doppelfinger
38	Son-kut	(Sun)Son-kut	Fingerspitzen, gestreckt
39		Homi son-kut	Fingerspitzen, rechtwinkelig gebogen
40		Dwijibun son-kut	Fingerspitzen, umgekehrt
41		Jipge-son	Fingerzange
42		Jiap	Fingerdruck
43	Murup	Murup (Moorup)	Knie
44	Ogum		Kniekehle
45		Gyungol	Schienbein
46	Bal (Dari)	Dari	Fuß (Bein)
47	Chokki		Füße
48		Gwan-jol	Fußknöchel
49	Apchuk	Ap-pal-kumchi (Ap-kumchi)	Fußballen
50	Baldung	Paltung	Spann
51	Dwitchuk	Dytpalkumchi (Dwi-kumchi)	Untere Ferse
52	Paltychuk	Dwi-chook	Hintere Ferse
53		Yop-paltung	Seitlicher Rist
54	Balnai	Chokto (Balkal)	Fußaussenkante
55	Bainai-dung	Balkal-dung	Fußinnenkante
56	Balbadak	Yop-pal-padak	Sohlenkante

Atemis (Wirkung und Angriffsziele)

Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1			Dae-sinmoon	Schädelbasis	Bruch, Tod
2			Gwanja-nori	Schläfe	Schlag, Tod
3			Hoodoo	Hinterkopf	Lähmung, Tod
4			Kotdung	Nase	Bruch
5			Migan	Nasenbein	Bruch
6			Angoon	Augapfel	Druck, Blindheit
7			Hoo-i-boo	Druckpunkt hinter den Ohren	(Über-)Druck
8			Tok-ganjol	Kiefergelenk	Bruch
9			Injung	Philtrum	
10			Yop-tok	Unterkiefer	Bruch
11			Mit-tok	Kinn	Genickbruch, Tod
12			Ipsul	Lippen	Platzend, Bruch
13			Wit-tok	Kieferknöchel	Druckpunkt
14			Mit-tok	Oberer Nacken	Lähmung, Tod
15			Dyol-hoo	Adamsapfel	Tod
16			Soom-tong	Luftröhre	Druckpunkt, Schlag
17			Mok-dongmaek	Halsschlagader	Druck, Handkante
18			Gyong-boo	Nacken	Lähmung, Tod
19			Euhke-gwanjol	Schultergelenk	Luxation
20			Swe-gol	Schlüsselbein	Knochenbruch
21			Gyodurang	Achselhöhle	Druckpunkt (Muskel)
22			Gyong-gap	Oberer Rücken	Atemstörungen
23			Gyong-chu	Schmale Stelle des Rückens	Lähmung, Tod
24			Hyung-gol	Brustbein	Bruch
25			Nuk-gol	Kurze Rippe	Bruch
26			Shim-jang	Herz	Tod
27			Bi-jang	Milz	Riss, Tod
28			Kongpat	Nieren	Riss, Tod
29			Gan-jang	Leber	Riss, Tod
30			Myong-chi	Solar Plexus	Bewußtlosigkeit, Tod
31			Sang-bokboo	Oberer Magen	Erbrechen
32			Baekkob	Nabel	
33			Ha-bookboo	Unterleib	
34			Chi-boo	Schambereich	Druck
35			Sataguni	Leistenbereich	Lymphknoten
36			Migol	Steißbein	Bruch
37			Um-ji-goo	Daumenballen	Druck bei Hebel
38			Maebaek-sonmok-dongmaelk	Arterie unterhalb des Handgelenks	Druck bei Hebel
39			Dung-sonmok-dongmaek	Arterie oberhalb des Handgelenks	Druck bei Hebel
40			Sinmok-gwanjol	Handgelenk	Bruch durch Hebel
41			Palkup-gwanjol	Ellenbogen	Druck, Bruch
42			Murup-gwanjol	Kniegelenk	Bänderschäden
43			Ogum	Kniekehle	Druck, Riss
44			Paltung	Spann	Bruch

45
46

Balmok-gwanjol
Dwichuk-himjool

Fußgelenk
Achillessehne

Bänderschäden
Druck, Riss

Bewegungen					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1			Omgyo-didigi	gehen, schreiten (Schritt)	
2			Ilbo-omgyo-didigi	Einzelschritt	
3			Ibo-omgyo-didigi	Doppelschritt	
4			Mikulgi	gleiten	
5			Twiggi	springen	
6			dolgi	drehen	
7			Jajun-bal Mom-nachugi	Gewichtsverlagerung sich fallen lassen	

Stellungen					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Seogi	Sogi	Sogi	Stellung	
2		Wen-sogi		Linke Stellung	
3		Orun-sogi		Rechte Stellung	
4		Kyorumse	Daebi-makki	Kampfstellung	
5		Gyotdari-sogi		Frontalstellung	
6	Kibon jumbi-seogi	Gibon-junbi	Chunbi-sogi	Starthaltung	1.II-Jang
7	Kongkyok jumbi-seogi			Starthaltung Einschrittkampf Angriff	
8	Bangwo jumbi-seogi			Starthaltung Einschrittkampf Verteidigung	
9	Kyopson jumbi-seogi	Gyopson-junbi		Startstellung, Handflächen gekreuzt übereinander gelegt	Pyongwon
10	Bojumeok jumbi-seogi	Bo-jumeok		Startstellung, linke Hand umschließt rechte Faust vor dem Gesicht	7.Chil-Jang
11	Dujumeok heori-seogi			Vorbereitungs-/Konzentrationsstellung, Fäuste an der Hüfte	Ilyeo
12			Goburyo-sogi	Beugehaltung (einbeinig, Fusstritt vorbereitend)	
13	Moa-seogi	Moa-sogi , Hori-sogi	Moa-sogi	Geschlossene Stellung	7.Chil-Jang
14	Naranhi-seogi	Pyonhi-sogi	Narani-sogi	Parallelstellung, schulterbreit	1.II-Jang
15		Charyeot-sogi		Parallelstellung, schulterbreit (leicht geöffnet)	
16		Oe-palja-sogi		Parallelstellung (Zehen zeigen nach außen)	
17		An-palja-sogi		Parallelstellung (Zehen zeigen nach innen)	
18	Ap-seogi	Ap-sogi	Gunnun-sogi	Schrittstellung	1.II-Jang
19	Ap-kubi	Ap-gubi	Chongul-sogi (auch Gunnun-sogi)	Vorwärtsstellung	1.II-Jang
20			Nachuo-sogi	Vorwärtsstellung (sehr tief)	
21		Ap-juchum-sogi		Vorwärtsstellung, Knie einwärts gedrückt	
22		Gyotdari-sogi		Vorwärtsstellung, hinterer Fuß steht auf Fußballen	
23	Dwit-kubi	Dwit-gubi	Hugul-sogi (Niunja-sogi, Gojung-sogi)	Rückbeinstellung, L-Stellung	3.Sam-Jang
24			Niunja-sogi	= Hugul-Sogi	
25			Soo-jik-sogi (Sujik-sogi)	Kurze Rückbeinstellung, Beine gestreckt	

26		Gojung-sogi	Kurze Rückbeinstellung, Gewicht gleichmäßig verteilt	
27 Dwikkoa-seogi	Koa-sogi	Kyocha-sogi	Kreuzbeinstellung, X-Stellung	5.Oh-Jang
28 Apkkoa-seogi			X-Stellung	
29 Juchumseo-seogi / Juchum-seogi	Juchum-sogi	Kima-sogi	Sitzstellung	6.Yuk-Jang
30		Sasun-sogi	Sitzstellung; ein Bein diagonal vorne	
31		Annun-sogi	Sitzstellung (sehr tiefe Kima-Sogi)	
32		Oguryo-sogi	Sitzstellung (sehr tiefe Sasun-Sogi)	
33 Beom-seogi	Bom-sogi	Dyt-gubi (ähnlich)	Tigerstellung	7.Chil-Jang
34 Kyotdari-seogi	Gyottari-sogi		Tigerstellung, Gewicht vorne	Hansu
35	Dytpal-sogi		Rückbeinstellung, ähnl. Bom-Sogi	
36	Du-jumok-hori-sogi		Geschlossene Stellung, Fäuste an der Hüfte	
37 Ogeum-seogi	Ogum-sogi		Einbeinstellung (Rist des hinteren Fusses in Kniekehle gelegt)	Ilyeo
38 Wedari-seogi		Waebal(oebal)-sogi	Einbeinstellung (bei Fusstechnik)	Ilyeo
39 Hakdari		Hakdari-sogi	Kranichbeinstellung (ein Bein angezogen)	
40 Jajeunbal			In der Stellung Dwit-kubi beidbeinig vor/zurück rutschen	Chonkwon

Blocktechniken (Faust, Unterarm)					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1			Pihagi	Ausweichen	
2	Makki	Makki	Makki (Mak-gi)	Abfangen, blocken	
3	Arae-makki	Arae-makki	Hadan-makki	Tiefblock	1.II-Jang
4	Olgul-makki	Olgul-makki	Chukgio(chukyo)-makki	Hoch-/Aufwärtsblock	1.II-Jang
5	Momtong an-makki	Momtong-ap(an)-makki	Pakkat-palmok-ap-makki	Innenblock, Vorwärtsbl. von außen	1.II-Jang
6	Anpalmok bitureo momtong-makki	Momtong-an-makki	An-palmok-yop-makki	Block mit dem inneren Unterarm	
7	Bakkatpalmok momtong yop-makki	Momtong-yop-makki	Pakkat-palmok-yop-makki	Seitwärtsblock mit äußeren Unterarm	
8	Sonnaldeung olgul makki			Paradeblock, kopfhoch. hintere Hand zeigt zum Boden	
9	Sonnaldeung momtong makki			Paradeblock, hintere Hand zeigt zum Boden	
10	Jepi-poom mok-chigi	Jebipum-mokchigi		Schwalbenschwanzflugblock	4.Sa-Jang
11	Kudureo bakkat-makki	Bakkat-palmok-godduro-makki	Pakkat-palmok-taebi-makki	Paradeblock mit den Fäusten	
12	Momtong bakkat-makki	Bakkat-palmok-momtong-makki	Pakkat-palmok-yop-makki	Außenblock	4.Sa-Jang
13		Arae-hechyo-makki	Ssang-hadan-makki	Beidarmiger tiefer Außenblock	6.Yuk-Jang
14	Kawi-makki	Gawi-makki	Anpalmok-makki / Hadan-makki	Scherenblock oben/unten	7.Chil-Jang
15	Olgul hecho-makki	Momtong-hechyo-makki	Hechyo-makki	Keilblock, beidarmig, Fäuste	7.Chil-Jang
16	Anpalmok momtong hecho-makki		An-palmok-chungdan-hechyo-makki	Keilblock, beidarmig (Faustunterseiten zeigen zum Körper)	11.Hyong Po-Eun
17	Otkoreo arae-makki	Otgoro-arae-makki	Kyocha-nullo-makki	Kreuzdruckblock mit den Fäuste nach unten	7.Chil-Jang
18	Otkoreo olgul-makki		Kyocha-chumok-chukgio(chukyo)-makki	Kreuzdruckblock mit den Fäuste nach oben	Ilyeo
19		Oesantul-makki		Zweiarmblock	8.Pal-Jang
20	Anpalmok kodureo momtong-makki	Doo-palmok-(goduro-)makki	Tu-palmok-makki	Doppelarmblock	härtester Block
21	Kodureo momtong-makki			Doppelarmblock (wie Kampfstellung)	
22	Kodureo olgul yop-makki			Doppelarmblock; Faust nach unten; nicht am Ellenbogen angelegt	
23			Ssang-palmok-makki	Abfangbewegung mit beiden U-Armen	

24 Hecho santul (santeul)-makki 25	Santul-makki	San-makki Dolmyo-makki	W-Block Zirkel-/Kreisblock Doppelfaustblock zu den Seiten (Arme gestreckt)	Keumgang 4.Hyong Won-Hyo
26 Arae hecho-makki	Arae-hechyo-makki			
27 Hwangso-makki 28	Hwangso-makki	Gutja-makki Goduro-makki	Kuhhornförm. Abfangbewegung Neunerblock Abfangbewegung mit Handunterstützung Block nach aussen mit Innenunterarm (Faustunterseite zeigt zum Gesicht) und Handanlegen	Sipjin (Anfang) 12.Hyong Ge-Baek (Handanlegen) Sipjin
29 Sonbadak kodureo yop makki 30 Sonbadak kodureo momtong bakkat-makki				
31 32		Hori-makki Momchau-makki	Hüfthoher Block mit der Unterarmaussenseite Hemmblock, bemsende Abfangbewegung	23.Hyong Yon-Gae
33		Sang-sun-palmok-makki	Abfangbewegung mit angewinkelten Unterarmen	
34 35 36 37		Pakkat-makki An-makki Ollio-makki Naeryo-makki	Abfangbewegung, Armaußenseite Abfangbewegung, Arminnenseite Abfangbewegung, aufwärts Abfangbewegung, tief mit der Außenseite des Unterarms	
38 39 40		Gocho-makki Butjaba-makki Miro-makki	Abfangbewegung, hackenartig Abfangbewegung, klammerartig Abfangbewegung, schiebend	5.Hyong Yul-Kok
41 Bawi-milligi 42 Taesan-miligi 43 44 45 46 Meongye-ppaegi		Hullyo-makki Duro-makki Tupandalson-makki	Abfangbewegung, beidhändig schieben Abfangbewegung, schwingvoll Abfangbewegung, schaufelartig Abfangbewegung, doppelt, bogenförmig Beidhändig vor den Körper mit Handflächen nach unten blocken (Haltung wie beidseitiger Ellenbogenstoß)	Sipjin Chonkwon Hosinsul 12.Hyong Ge-Baek
47 Mithuro-ppaegi			Befreiungstechnik gegen Festhalten des Handgelenks	

Blocktechniken (Handkante, -ballen, -gelenk)					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Hanssonal yop-makki	Han-sonal-momtong-makki	Pakkuro-sudo-yop-makki	Handkantenblock nach außen	3.Sam-Jang
2	Hanssonal momtong-makki			Handkantenblock nach innen	
3	Hanssonal olgul bitureo-makki	Jepipum-han-sonal-makki		Handkantenblock nach außen Schulter eingedreht	(Schwalbenflug)
4	Hanssonal arae bitureo-makki			Handkantenblock nach unten (Ap-gubi)	
5	Hanssonal arae yop-makki			Handkantenblock zur Seite	
6			Sudo-kolchyo-makki	Hakenblock zur Seite	5.Hyong Yul-Kok
7	Sonnal momtong-makki	Sonnal-makki	Sudo-taebi-makki	Paradeblock mit den Handkanten	4.Sa-Jang
8	Sonnal arae-makki		Sudo-hadan-taebi-makki	Paradeblock mit den Handkanten nach unten	
9	Sonnaldeung olgul makki			Paradeblock, kopfhoch. hintere Hand zeigt zum Boden	
10	Sonnaldeung momtong makki			Paradeblock, hintere Hand zeigt zum Boden	
11			Yok-sudo-taebi-makki	Paradeblock, beide Handflächen zeigen nach oben	16.Hyong Sam-II

12		Jebipum-mokchigi			
13	Batangson momtong-makki	Batangson-momtong-makki	Changkwon-makki	Schwalbenschwanzflugblock	4.Sa-Jang
14			Changkwon-miro-makki	Handballenblock nach innen (seitlich)	6.Yuk-Jang
15	Batangson nullo-makki	Batangson-nullo-makki	Changkwon-naero-makki	Handballenblock nach innen (schiebend)	8.Hyong Hwa-Rang
16			Tu-changkwon-naero-makki	Handballenblock nach unten	
17	Batangson momtong chukhyo makki		Changkwon-ollio-makki	Beidarmiger Handballenblock nach unten	
18			Tu-changkwon-ollio-makki	Aufwärtsblock mit Handballen	
19	Kuphin sonmok makki			Beidarmiger Aufwärtsblock mit beiden Handballen	9.Hyong Chung-Mu
20	Sonnaldeung olgul hecho-makki		Kyocha-sudo-yop-makki	Aufwärtsblock mit Handgelenk	
21	Arae hecho-makki			Keilblock, beidarmigen, Handkanten	
22	Hanssonal momtong an-makki			Doppelhandkantenblock zu den Seiten	Taebaek
23	Sonnaldeung momtong hecho-makki		Yok-sudohecho-makki	Innenhandkantenblock	
24	Sonnal olgul otgoreo-makki		Kyocha-sonkal-makki	Innenhandkantenkeilblock, beidarmig, nach außen	16.Hyong Sam-II
25			Ssang-sudo-makki	Kreuzdruckblock (Handkanten)	
26	Sonnal keumgang-makki			Abfangbewegung mit beiden Handkanten	
27	Nalgae-phyogi			Abfangbewegung; vordere Handkante blockt tief	
28	Mithuro-ppaegi			Gleichzeitig mit beiden Handballen nach außen schieben; Arme gestreckt	
29	Wiro-ppaegi			Befreiungstechnik gegen Festhalten des Handgelenks	
30			Changkwon-pandae-nullo-makki	Abfangbewegung ähnlich des Wurfs eines Gegenstandes mit der Handfläche über die Schulter	
31			Mongdung-i-makki	Pressblock; eine Handfläche blockt tief, die andere hoch	6. Hyong Chun-Gun
32			Mongdung-i-japgi-makki	U-förmige Abfangbewegung	Stockabwehr
				U-förmige Abfangbewegung und greifen	Stockabwehr

Fausttechniken					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Jireugi	Jirugi	Chirugi	Stoß	
2	Tzireugi	Chirugi	Tulki	Stich, Hieb	
3	Chigi	Chigi	Taerigi, Chagi	Schlag	
4	Jumeok-jireugi	Jumok-jirugi	Kwon-taerigi	Faustschlag	
5	Momtong jireugi	Jumok-jirugi	Chon-kwon-chirugi	Fauststoß, gerade	
6	Momtong bandae-jireugi	Momtong-bandae-jirugi	Paro-kwon-chirugi	Fauststoß, gleichseitig	1.II-Jang
7	Momtong baro-jireugi	Momtong-baro-jirugi	Pandae-kwon-chirugi	Fauststoß, gegenseitig	1.II-Jang
8		Olgul-bandae-jirugi		Fauststoß zum Kopf	2.I-Jang
9		Chi-jirugi	Ollio-chirugi	Fauststoß nach oben	
10		Naeryo-jirugi	Naeryo-chirugi	Fauststoß nach unten	
11	Momtong yop-jireugi	Yop-jirugi	Yop-chirugi	Fauststoß , seitlich	
12	Kheun dolzteogi	Dollio-jirugi	Dollio-chirugi	Faustdrehstoß	Keumgang

13		Digutja-chirugi	Doppelter Fauststoß (u-förmig)	13.Hyong Yu-Sin
14		Bandal-chirugi	Fauststoß (halbmondförmig)	
15		Soopyong-chirugi	Fauststoß horizontal (beidarmig)	11.Hyong Po-Eun
16		Songarak-joamuk-chirugi	Faustknöchelschlag	
17 Dangkyo teok-jireugi	Jumok-dangyo-tok-jirugi	Ollio-chirugi	Kinnhacken	
18 Sosum-jireugi	Sosun-jirugi	Sewo-chirugi	Vertikalf Fauststoß, auch doppelter Mittelfingerknöchelschlag	Chonkwon
19	Du-jumok-jochyo-jirugi	Tyjibo(twijibo)-chirugi	Umgedrehter Fauststoß unter das Kinn	
20		Dyt-sangdan-chirugi	Faustschlag nach hinten am eigenen Kopf vorbei	13.Hyong Yu-Sin
21 Chettari-jireugi	Dubon-jirugi	Ssang-kwon-chirugi	Doppelter, gleichzeitiger Fauststoß	Sipjin
22		Ssang-yukwon-yop-taerigi	Doppelter, gleichzeitiger Faustballenstoß nach hinten	15.Hyong UI-Ji
23 Momtong dubeon-jireugi	Momtong-dubon-jirugi	- - -	Doppelfauststoß links/rechts	3.Sam-Jang
24	Dung-jumok-ape-chigi	Rikwon-taerigi	Faustrückenschlag zur Schläfe	4.Sa-Jang
25 Deung jumeok ap-chigi	Dung-jumok-ape-chigi	Rikwon-ap-taerigi	Faustrückenschlag, vorwärts	
26 Dang-kyo-teok-chigi		Rikwon-ap-taerigi	Faustrückenschlag vorwärts, zweiter Arm untergelegt	
27		Rikwon-yop-taerigi	Faustrückenschlag zur Seite	
28	Dung-jumok-olgul-bakkat-chigi	Rikwon-yop-taerigi	Faustrückenschlag n.a. (Arm gestreckt), seitwärts	7.Chil-Jang
29	Jumok-yop-jirugi	Rikwon-yop-taerigi	Faustrückenschlag n.a. (Arm angewinkelt)	7.Chil-Jang
30 Me jumeok naeryo-chigi	Me-jumok-naeyo-chigi	Yukwon-naero-taerigi	Hammerfaustschlag nach unten	5. Oh-Jang
31	Me-jumok-naeryo-chigi		Beidhändiger umgedrehter Fauststoß.	
32	Du-jumok-jechyo-jirugi	Tyjibo-chirugi	Umgedrehter Fauststoß unter das Kinn	7.Chil-Jang
33 Dujumeok jecho jireugi	Jumok-dangyo-tok-jirugi	Sangdan-tyibo-jirugi	Umgedrehte Fauststöße	8.Pal-Jang
34		Yokwon-taerigi	Kleinfingerfaustschlag	

Handkanten-/Handballen-/Handgelenkschläge					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Sonnal-makki	Sonnal-dung	Sudo	Handkante	
2	Sonnal bakkat-chigi	Sonnal-yop-chigi	Sudo-yop-taerigi	Handkantenschlag, seitlich	
3	Jepi-poom hanssonal mok-chigi	Hanssonal-mokchigi	Sudo-anuro-taerigi	Handkantenschlag nach innen	3.Sam-Jang
4			Ssang-sudo-anuro-taerigi	Beidarmiger Handkantenschlag nach innen	18.Hyong Ko-Dang
5		Hanssonal-momtong-chigi	Sudo-pakkuro-taerigi	Handkantenschlag nach außen	
6			Ssang-sudo-yop-taerigi	Beidarmiger Handkantenschlag nach außen	14.Hyong Chung-Jang
7			Sudo-ap-taerigi	Handkantenschlag nach vorne	

8		Sudo--neryo-taerigi	Handkantenschlag nach unten	8.Hyong Hwa-Rang
9	Sonnaldung-chigi	Yok-sudo-taerigi	Innenhandkantenschlag Innenhandkantenschlag nach außen Innenhandkantenschlag nach innen Innenhandkantenschlag nach vorne, Innenhandkante seitlich gehalten	
10	Sonnal olgul an-chigi			
11	Sonnal olgul bakkat-chigi			
12	Sonnaldeung momtong an-chigi			
13	Komson olgul ap-chigi		Innenhandkantenschlag von außen nach innen, angewinkelter Schlagarm	
14		Yok-sudo-san-makki	Innenhandkantenschläge nach hinten (w-Form)	23.Hyong Yon-Gae
15	Batangson an-chigi	Changkwon-chirugi	Handballenschlag	
16	Batangson teok-chigi		Handballenschlag (45° Handhaltung)	
17	Kupinsonmok teok-chigi		Aufwärtsschlag mit dem Handgelenk	

Fingertechniken

Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Pyonsonkkeut sewo (seo) -tzireugi	Sonkut-chirugi	Chong-kwansu-tulki	Fingerspitzenstoß, senkrecht	4.Sa-Jang
2	Pyonsonkkeut upeo-tzireugi		Pyong-kwansu-tulki	Fingerspitzenstoß, waagrecht	
3			Pyong-kwansu-hadan-pandae-tulki	Fingerstich nach unten; Handfläche zeigt nach oben	7.Hyong Toi-Gye
4			Homi-sonkut-pandae-tulki	Fingerstich mit rechtwinklig gehaltener Hand	21.Hyong Tong-II
5	Pyonsonkkeut jecho-tzireugi	Pyongsonkut-jecho-chirugi		Fingerstich nach oben bei gedrehten Handflächen	
6	Hansonkkeut tzireugi	Hanson-kut-chirugi		Einfingerstich	
7	Kawisonkkeut tzireugi	Gawisonkut-chirugi	Gawisonkut-tulki (Ichi-kwansu-tulki)	Zweifingerstich (Finger gespreizt)	
8	Moun dusionkkeut tzireugi			Zweifingerstich vertikal (Finger angelegt)	
9	Modeun sonkkeut tzikki			Stich mit gebündelten Fingerspitzen (Haltung ähnlich Handgelenkblock)	

Ellenbogentechniken

Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1			Palkup-tulki	Ellenbogenstoß (sehr hoch)	
2			Nopun-palkup	Ellenbogenstoß (sehr hoch)	
3	Palkup-chigi	Palkup-chigi		Ellenbogenstoß vorwärts, eingedrehte Schulter	
4	Palkup dollyo-chigi	Palkop-dollyo-chigi	Palkup-tulki	Ellenbogenstoß vorwärts, Hand zieht	5.Oh-Jang
5	Palkup pyojeok-chigi	Palkup-pyojok-chigi	Ap-palkup-tulki	Ellenbogenstoß vorwärts in die Handfläche	5.Oh-Jang
6	Palkup yop-chigi	Yop-palkup-chigi	Yop-palkup-tulki	Ellenbogenstoß seitwärts	
7	Palkup ollio-chigi		Yt-palkup-tulki	Ellenbogenstoß aufwärts	
8			Nopun-palkup-tulki	Ellenbogenstoß aufwärts, sehr hoch	
9	Palkup dwiro-chigi	Dwit-palkup-chigi	Dyt-palkup-tulki	Ellenbogenstoß rückwärts	
10	Palkup neryo-chigi		Sun-palkup-tulki (Sun-palkup-naero-tulki)	Ellenbogenstoß nach unten	
11	Meongye(Meonye)-chigi	Monge-chigi	Jau-palkup	Ellenbogenstoß doppelt	
12			Wi-dyt-palkup-tulki	Ellenbogenstoß hoch und rückwärts	Doppeltechnik

Spezielle Techniken

Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Agwison olgul ap-chigi	Hanson-kaljaebi	Pandalson-sangdan-taerigi	Bogenförmiger Halsangriff	

2		Pandalson-chukkiio-makki	Aufwärtsblock mit bogenartig geförmter Hand	24.Hyong Mun-Mu
3	Jepi-poom mok-chigi	Jebipum-sonnal-mokchigi	Handkante Halsangriff mit gleichzeitigen Handkantenhebeblock nach oben	Doppeltechnik (Taebaek)
4	Jepi-poom teok-chigi		Handballenblock mit gleichzeitigen Handkantenhebeblock nach oben	
5	Keumkang ap-jireugi		Hochblock mit gleichzeitigen Fauststoß nach vorne	Doppeltechnik (ap-gubi)
6	Keumkang yop-jireugi		Hochblock mit gleichzeitigen Fauststoß zur Seite	Doppeltechnik (Chonkwon)
7	Keumgang-makki		Hochblock mit gleichzeitigen Tiefblock zur Seite	Doppeltechnik (Keumgang)
8	Keumgang momtong-makki		Hochblock mit gleichzeitigen Innenarmblock nach außen	Doppeltechnik (Taebaek)
9	Taesan-milgi	Taesan-milgi	Gleichzeitige Schubtechnik zum Gesicht u. Unterleib	Doppeltechnik (Chonkwon)
10		Nalgae-pyongi	Zweiseitiges Wegschieben nach außen (Handflächen)	Doppeltechnik
11	Nalgae-jireugi		Zweiseitiges Wegstossen nach außen (Fäuste)	Doppeltechnik
12		Du-me-jumok-yopguri-chigi	Gleichseitiger Schlag beider Faustunterseiten von außen nach innen	Doppeltechnik
13		Gawi-makki	Scherenblock; Tiefblock und Block mit dem inneren Unterarm	
14	Wesanteul makki	Oesantul-makki	An-palmok-yop-makki / Hadan-makki	Doppeltechnik (Pal-Jang)
15	Sonnal wesanteul-makki		Gleichzeitiger Tiefblock und Block mit dem inneren Unterarm (Handkanten)	Doppeltechnik (Chonkwon)
16	Pyojok-jireugi (chigi)	Jumok-pyojok-jirugi	Zielschlag mit der Faust in die eigene Handfläche	
17	Mureup-kkokki	Murup-kokki	Knie-/Beinbrechtechnik	
18		Gyopson	Hände falten	
19		Bo-jumok	Hände übereinander legen	
20		Jagum-dolchogwi	Hammer/Amboss Handhaltung	
21	Jageun-doltzeogi		Hammer/Amboss Handhaltung nah zusammen	
22	Kkureo-olligi		Hammer/Amboss Block nach oben	
23	Bawi-milligi (tong-milgi)	Tong-milgi	Tu-pandalson-sangdan-makki	Imaginären Ball halten/schieben Koryo, Sipjin

Kniestöße

Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Mureup-chigi	Murup-chigi	Murup-chagi	Kniestöß	
2		Pyojok-chagi	Murup-ap-chagi	Kniestöß vorwärts	7.Chil-Jang
3			Murup-dollio-chagi	Kniedrehstoß	

Fussblöcke					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1		Ap-cha-olligi	Ap-cha-olligi	Beinschwung vorwärts	
2			Cha-mum-chugi	Beinschwung vorwärts bis Rumpfhöhe	
3			Yop-cha-olligi	Beinschwung seitwärts	
4	Kodeonaeri anuro / Pyojeok-chagi	Pyojok-chagi		Fußsohlenblock	
5	Bakkatchonae olgul makki	Sewo (pyojok)-an-chagi	Kolchyo-chagi	Hackenfußblock (Rist/Fußkante)	
6			Golcho-chagi	Hackenfußblock horizontal	
7		Sewo-bakkat-chagi	Pandal-chagi	Halbkreisfußblock (Fußsohle)	
8		Bandal-chagi		Halbmondfußblock	
9	Jeonggangyi bada-makki		Doro-chagi	Fußblock tief, abfangend	
10			Goro-chagi	Fußschwert(-feger), gegen Fuß gerichtet	16.Hyong Sam-II

Fussschläge/-tritte					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Ap-chagi (chigi)	Ap-chagi	Ap-chagi	Vorwärtsfußschlag (Ballen)	1.II-Jang
2	Ppodeo-chagi		Cha-bushigi	Vorwärtsfußtritt (angezogener Fuß)	
3	Dollyo-chagi	Dollyo-chagi	Dollio(Dollyo)-chagi	Ballendrehtritt	6.Yuk-Jang
4	Bitureo-chagi	Bituro-chagi	Pituro-chagi	Ballendrehtritt, vorwärts, schräg nach außen	
5	Bandal-chagi		Paltung-chagi	Ballendrehtritt vorwärts 45 Grad	
6			Pal-mok-chagi	Ballendrehtritt vorwärts 45 Grad, sehr nah ausgeführt	
7	Nakka-chagi	Bakkat-dollio-chagi	Ap-dollio-chagi	Fersendrehschlag, vorwärts	Hackentritt
8	Huryo-chagi		Huryeo-chagi (Dollio-goro-chagi)	Hackenfußschlag	
9			Sewo-chagi	Fußschwertschlag (vertikal)	
10		Huryo-chagi		Leichter Halbkreisfußschlag	
11	Ommon dollyo huryo-chagi	Dwi-dollio-chagi	Pandae-dollio-chagi	Fersendrehschlag	
12			Pandae-dollio-goro-chagi	Fersendrehschlag, angezogener Unterschenkel	Hackentritt
13	Naeryo-chagi	Huryo-chagi	Naero-chagi	Abwärtsfußschlag, gerade vorwärts	
14	Bakkat-chagi	Pakkat-huryo-chagi	Pakkuro-naero-chagi	Abwärtsfußschlag nach außen	
15	An-chagi	An-huryo-chagi	Anuro-naero-chagi	Abwärtsfußschlag nach innen	
16			Pal-badak-chagi	Abwärtsfußschlag ellipsenförmig nach außen	

Fusstöße					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Yop-chagi	Yop-chagi	Yop-chagi	Seitwärtsfußstoß, gedreht	4.Sa-Jang
2		Momdollio-chagi	Tora-yop-chagi	Seitwärtsfußstoß, gedreht	
3			Yop-cha-tulgi	Seitwärtsfußstoß, leicht gedreht	
4	Dwi-chagi		Dyt-chagi	Rückwärtsfußtritt	
5	Mireo-chagi		Miro-chagi	Rammstoß, Push-Kick	
6			Yopcha-milligi	Seitwärtsschiebetritt	
7			Dolmyo-yop-chagi	Seitwärtsschiebetritt, gedreht	
8			Dyt-miro-chagi	Rückwärtsschiebetritt, schubartig	
9			Dytcha-bushigi	Rückwärtstritt, angezogener Unterschenkel	
10	Kullo-chagi		Ha-bapgi	Stampftritt	
11			Sewo-chagi	Vertikaltritt	
12			Nullo-chagi	Drucktritt über Kreuz	

13 Japko-chagi
14

Cha-bushigi

Fußstoß mit halten und herziehen
Schmettertritt

Fusstechniken im Sprung					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Twio-chagi	Twio	Tymen (Twio, Twimyo)	Sprung	
2	Dubal dangsong ap-chagi	Dubal-dangsang-twio-ap-chagi	Thymen-ap-chagi 2x	gesprungener Vorwärtsfußschlag 2x getreten	8.Pal-Jang
3	Twio ap-chagi	Twio-ap-chagi	Thmen-ap-chagi	gesprungener Vorwärtsfußschlag	8.Pal-Jang
4			Tymen-nopi-chagi	gesprungener Vorwärtsfußschlag, sehr hoch	
5			Tymen-ap-dollo(pituro)-chagi	gesprungener Vorwärtsfußschlag, nach außen getreten	
6			Tymen-dollo-chagi	gesprungenenr Ballendrehtritt	
7	Twio yop-chagi	Twio-yop-chagi	Tymen-yop-chagi	gesprungener Seitwärtsfußstoß	
8	Bakkuwo twio yop-chagi			gesprungener Seitwärtsfußstoß	llyeo
9			Tymen-pandae-dollo-chagi	gesprungener Fersendrehschlag	
10			Tymen-naero-chagi	gesprungener Abwärtsfußschlag, gerade vorwärts	
11			Tymen-pakkuro-naero-chagi	gesprungener Abwärtsfußschlag nach außen	
12			Tymen-anuro-naero-chagi	gesprungener Abwärtsfußschlag nach innen	
13		Twio-dubal-ap-chagi		Seitpagatsprung (2x Ap-chagi)	
14			Tymen-gawi-chagi	Scherentritt	
15			Twimyo-ilung-chagi	Doppelsprungtritt	
16		Sangbal-chagi	Dupaldangsag-chagi	Sprung mit beiden Füßen	
17		Gullo-chagi		Sprungtritt mit Schwung holen	
18			Twimyo-sewo-chagi	Vertikalsprungtritt	
19			Twio-nomo-chagi	Sprungtritt von oben	
20			Twio-dolmyo-chagi	Tritt in der Flugphase	
21			Butyjapgo-chagi	Sprungtritt mit festhalten am Gegner	
22			Jirumyo-chagi	Sprungtritt beide Arme und Beine	Kombination

Kommandosprache WOT/WOP					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1	Charyot	Cha-ryeot	Charyot	Achtung	Poomse
2	Kyoungrye	Kyeong-rye	Kyongne	Verbeugen (grüßen)	Poomse
3		Sunsoo Ipjang		Aufstellen/Betreten der Wettkampffläche	Poomse
4	Junbi	Joon-bi	Junbi	Vorbereitung auf den Kampf	
5	Poomsae Junbi			Fertigmachen	Poomse
6	Shijak	Shi-jak	Sijak	anfangen, beginnen	Poomse
7		Tscha-u-yang-u	Tsch-u-jang-u	drehen, zueinander drehen	(veraltet)
8		torrah	Diodora, Dora	kehrt (wenden)	
9		Kal-yeo	Kalyeo	trennen	
10		Kye-sok	Keysok	weiterkämpfen	
11	Keuman	Keu-man	Kuman	Stop, Ende (Rundenende)	Poomse
12	Jeonsoo Balpyo			Anzeigen der Wertung	Poomse
13	Sunsoo Taejang			Entlassen/Verlassen der Wettkampffl.	Poomse
14		Chung	Chong	Blau	
15		Hong	Hong	Rot	
16		Chung Seung	Cheong Song	Sieger Blau	
17		Hong Seung	Hong Song	Sieger Rot	
18				Überlegenheit	
19		Kye-shi	Geshi	Zeitstop 1 Minute	
20		Shi-gan	Shigan	Zeitstop unbegrenzt	
21		Kyong-go	Kyonggo	Verwarnung	
22			Kyeongyeo-Hana	Eine Verwarnung	(veraltet)
23		Gam-jeom	Kamjom	Minuspunkt	
24			Kamcheom-Hana	Ein Minuspunkt	(veraltet)
25		Joo-eui	Chui	Ermahnung	
26		Woo-se-girok		Überlegenheitskarte benutzen	
27			Ill Hoe-Jeon	Erste Runde	(veraltet)
28			I Hoe-Jeon	Zweite Runde	(veraltet)
29			Sam Hoe-Jeon	Dritte Runde	(veraltet)
30		Ha-nah	Hana	Zahl 1	
31		Duhl	Dul	Zahl 2	
32		Seht	Set	Zahl 3	
33		Neht	Net	Zahl 4	
34		Da-seot	Dasot	Zahl 5	
35		Yeo-seot	Yosot	Zahl 6	
36		Il-gop	Ilgob	Zahl 7	
37		Yeo-dul	Yodul	Zahl 8	
38		A-hop	Ahob	Zahl 9	
39		Yeol	Yol, Yeol	Zahl 10	

40	Il	Il	Ordnungszahl 1
41	I	I	Ordnungszahl 2
42	Sam	Sam	Ordnungszahl 3
43	Sa	Sa	Ordnungszahl 4
44	Oh	Oh	Ordnungszahl 5
45	Yuk	Yuk	Ordnungszahl 6
46	Chil	Chil	Ordnungszahl 7
47	Pal	Pal	Ordnungszahl 8
48	Ku	Ku	Ordnungszahl 9
49	Sib	Sib	Ordnungszahl 10
50	Baek	Baek	Ordnungszahl 100
51	Chon	Chon	Ordnungszahl 1000

Formen					
Nr.	KUK-KI Taekwondo Textbook (engl.)	Bezeichnung Ji-Do-Kwan (Poomse)	Bezeichnung Oh-Do-Kwan (Hyong)	Deutsche Bezeichnung	Bemerkung
1			Hyong	Form	
2		Poomse		Bewegungsform	
3	Taegeuk 1 Jang ("Keon" Himmel, Beginn)	Taegeuk Il-Jang (Himmel und Licht)	Chon-Ji (Himmel und Erde)	1.Form	
4	Taegeuk 2 Jang ("Tae" innere Härte, äussere Weiche)	Taegeuk I-Jang (Frohsinn)	Tan-Gun (Gründer Koreas)	2.Form	
5	Taegeuk 3 Jang ("Ra" Hitze, Feuer)	Taegeuk Sam-Jang (Feuer)	To-San (Koreanischer Patriot)	3.Form	
6	Taegeuk 4 Jang ("Jin" Donner, Kraft)	Taegeuk Sa-Jang (Donner)	Won-Hyo (Buddhistischer Lehrer)	4.Form	
7	Taegeuk 5 Jang ("Son" Wind)	Taegeuk Oh-Jang (Wind)	Yul-Kok (Koreanischer Philosoph)	5.Form	
8	Taegeuk 6 Jang ("Kam" Wasser)	Taegeuk Yuk-Jang (Wasser)	Chung(Joong)-Gun (Koreanischer Patriot)	6.Form	
9	Taegeuk 7 Jang ("Kan" Berg)	Taegeuk Chil-Jang (Berggipfel)	Toi-Gye (Koreanischer Gelehrter)	7.Form	
10	Taegeuk 8 Jang ("Kon" Erde)	Taegeuk Pal-Jang (Erde)	Hwa-Rang (Koreanische Jugendorg.)	8.Form	DAN Form Ji-Do-Kwan
11	Poomsae Koryo ("Seonbae" Gebildeter)	Poomse Koryo (Gelehrter/Korea)	Chung(Choong)-Mu(Moo) (Koreanischer Admiral)	9.Form	DAN Form Oh-Do-Kwan
12	Poomsae Keumgang (Diamant)	Poomse Kumgang (Diamant)	Kwang-Gae (Koreanischer König)	10.Form	
13	Poomsae Taebaek (Bergname)	Poomse Taebaek (Berg)	Po-Eun (Koreanischer Dichter)	11.Form	
14	Poomsae Pyongwon (Ebene)	Poomse Pyongwon (Ebene)	Ge-Baek (Koreanischer General)	12.Form	
15	Poomsae Sipjin (Zehn)	Poomse Sipjin (Zehn)	Yoo-Sin (Koreanischer General)	13.Form	17.Form bei Choi
16	Poomsae Jitae (Fest auf der Erde)	Poomse Jitae (Erde)	Choong-Jang (Koreanischer General)	14.Form	
17	Poomsae Chonkwon (Macht des Himmels)	Poomse Chongwon (Himmel)	Ui-Ji (Koreanischer General)	15.Form	20.Form bei Choi
18	Poomsae Hansu (Wasser)	Poomse Hansu (Wasser)	Sam-Il (Historisches Datum)	16.Form	
19	Poomse Ilyeo (Buddist)	Poomse Ilyo (Einheit)	Choi-Yong (Koreanischer General)	17.Form	18.Form bei Choi
20			Ko-Dang (Koreanischer Patriot)	18.Form	15.Form bei Choi
21			Eui-Am (Pseudonym v. Byong Hi)	19.Form	13.Form bei Choi
22			Sejong (Koreanischer König)	20.Form	23.Form bei Choi
23			Tong-Il (Vereinigung Koreas)	21.Form	24.Form bei Choi
24			Yon-Gae (Koreanischer General)	22.Form	19.Form bei Choi
25			Mun(Moon)-Moo (Koreanischer König)	23.Form	21.Form bei Choi
26			So-San (Koreanischer Mönch)	24.Form	22.Form bei Choi