

Grundbegriffe im Tae Kwon Do

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 Taekwondo?

TKD ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung.

TKD besteht aus Formenlauf (Poomsae), Kampf, Bruchtest und Selbstverteidigung.

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 Gegner, die man sich gedanklich vorstellt.

Komandosprache

Cha-ryeot	=	Achtung
Kyeong-rye	=	Verbeugen/Grüßen
Joon-bi	=	Anfangstellung/Kampfstellung einnehmen.
Shi-jak	=	Anfangen
Dorra	=	Drehen
Kal-yeo	=	Unterbrechen
Keu-man	=	Stop, Ende
Kye-sok	=	Weitermachen
Shigan	=	Unbegrenzter Zeitstop
Kyeshi	=	Zeitstop eine Minute

Zahlen

Ha-nah	=	Eins
Dul	=	Zwei
Set	=	Drei
Net	=	Vier
Da-seot	=	Fünf
Yeo-seot	=	Sechs
Il-gop	=	Sieben
Yeo-dul	=	Acht
A-hop	=	Neun
Yeol	=	Zehn

Grundbegriffe

Tobok	=	Anzug
Ti	=	Gürtel
Dojan	=	Trainingsraum
Sabom	=	Meister
Sabom-nim	=	Großmeister ab 5 Dan
Ki-hap	=	Kampfschrei
Ki bun dun chak	=	Kreuzform
Ilbo taereon	=	Einsteppsparring
Ibo taereon	=	Zweisteppepparring
Sogi	=	Stellung
Makki	=	Block
Jirugi	=	Stoß mit der Faust/Fingerspitze
Chigi	=	Schlag
Chagi	=	Fußstoß
Hosinsul	=	Selbstverteidigung
Tymyo	=	Gesprungen
Kyorugi	=	Freikampf
Ap	=	Gerade / frontal
Yop	=	Seitlich / seitwärts
Baro	=	Gegenseitig (z.B. Rechte Hand, linker Fuß vorne)
Bandae	=	Gleichseitig (z.B. Rechte Hand, rechter Fuß vorne)
Sonal	=	Handkante
Mok	=	Hals
Oen	=	Links
Orun	=	Rechts
Kyokpa	=	Bruchtest
Pyojok	=	Ziel
Goduro	=	Unterstützung (beim Block)
Bo-jumok	=	linke Hand umfasst die rechte Faust (chil jang)
Ollyo	=	aufwärts
Tok	=	Kinn
Hong	=	Rot
Chung	=	Blau

Stellungen (Sogi)

Ap-sogi	=	kurze, gerade Vorwärtsstellung
Ap-gubi	=	lange, gerade Vorwärtsstellung
Dwit-gubi	=	L- / seitwärts / Rückwärtsstellung
Juchum-sogi	=	Sitz oder Reitstellung
Naranhi-sogi	=	Offene Parallelstellung
Moa-sogi	=	Geschlossene Fußstellung
Bom-sogi	=	Kleine Rückwärtsstellung (Tigerstellung)
Oen-sogi	=	Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung(wenn linker Fuß zur Seite steht)
Orun-sogi	=	Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung(wenn rechter Fuß zur Seite steht)
Dwitkkoa-sogi	=	Überkreuzstellung seitwärts
Apkkoa-sogi	=	Überkreuzstellung vorwärts

Abwehrblock (Makki) ALLE BLOCKS KOMMEN VON AUSSEN!

Olgul-bakkat-makki	=	Block nach oben, mit der Außenseite des Unterarms.
Arae-makki	=	Block nach unten, mit der Außenseite des Unterarms.
Momtong-an-makki	=	Block von außen nach innen zur Körpermitte, mit der Außenseite des Unterarms.
Bakkatpalmok-makki	=	Block mit der Außenseite des Unterarms zur Körpermitte.
Anpalmok-makki	=	Block mit der Innenseite des Unterarms zur Körpermitte.
Han-sonal-makki	=	Block mit einer Handkante.
Sonnal-makki	=	Doppelhandkantenblock.
Batangson-nullo-makki	=	Handflächenblock nach unten
Hechyo-makki	=	Beidseitiger Schubblock „Sprengblock“(Arme überkreuzen Sich und sind am Endpunkt auseinander)
Hansonal-biturio-makki	=	Verdrehter Handkantenblock
Batangson-makki	=	Handballenblock
Dubon-gawi-makki	=	Scherenblock (arae-makki und anpalmok-makki gleichzeitig)
Otgoro-makki	=	Kreuzabwehrblock (Arme bleiben am Endpunkt überkreuzt stehen)
Oesantul-makki	=	arae-makki und olgul-bakkat-makki gleichseitig
Goduro-momtong-makki	=	Rumpfblock mit Unterstützung
Goduro-are-makki	=	Tiefblock mit Unterstützung
Goduro-olgul-makki	=	Gesichtsblock mit Unterstützung
Goduro-montong-bakkat-makki	=	„Kampfstellung“ (pal jang)
Ollyo-makki	=	Aufwärtsblock

Der Fußstoß (Chagi)

Ap-chagi	=	Frontalerfußstoß mit den Fußballen.
Yop-chagi	=	Seitwärtsfußstoß mit der Fußaußenkante.
Dollyo-chagi	=	Halbkreisfußstoß zum Kopf mit den Fußballen.
Naereo-chagi	=	Schlag von oben nach unten auf Kopf oder Schlüsselbein mit der Ferse
Baldung-chagi	=	„Kampfkick“ mit dem Spann zum Rumpf.
Dwit-chagi	=	„Eseltritt“ hinter dem Rücken zum Rumpf oder Kopf.
Pandae-tollyo-chagi	=	Drehfersenschlag zum Kopf.
Mirio-chagi	=	Schiebekick zum Rumpf
Pandal-chagi	=	Fußfeger gegen angreifende Faust, etc.
Murup-chagi	=	Kniestoß
Milo-chagi	=	Schubfußstoß
Dubaldangsong-ap-chagi	=	Doppelt ap-chagi

Hand / Faustschläge

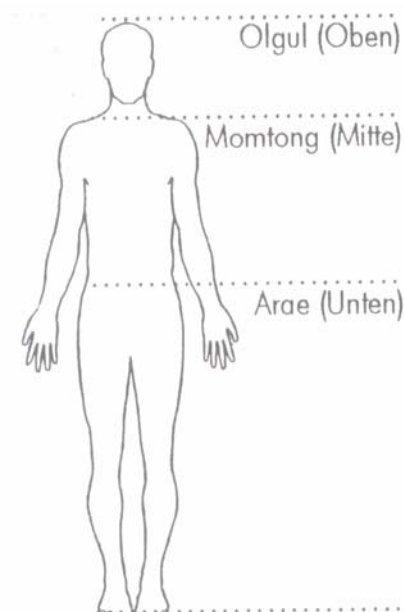
Jirugi	=	Fauststoß
Han-sonnal-mok-chigi	=	Handkantenschlag zum Hals
Ponsonkut-sewo-chirugi	=	vertikaler Fingerspitzenstich
Jebipum-mok-chigi	=	Handkantenblock nach oben und gleichzeitiger Handkantenschlag zum Hals.
Dungjumok-apchigi	=	Faustrückenschlag
Dubon-jirugi	=	doppelt Fauststoß
Mejumok-naeryo-chigi	=	Halbkreis Schlag von oben mit der Faustaußenseite.
Palgup-chigi	=	Ellbogenstoß

Palgup-pyojok-chigi	=	Ellbogenstoß zum Ziel (Handfläche)
Jechyo-jirugi	=	Stoß mit gedrehter Faust (chil jang)
Jumok-danggyo-tok-jirugi	=	Herziehen und Fauststoß zum Kinn (pal jang)

Die Dojang-Etikette

- 01.) Eigene Zugeständnisse fördern.
- 02.) Sich seiner eigenen Schwächen bewusst werden, ehe man die Fehler anderer verurteilt.
- 03.) Auf Sauberkeit und Ordnung achten.
- 04.) Höflich zueinander sein.
- 05.) Den Gerechtigkeitssinn fördern.
- 06.) Zwischen Lehrer und Schüler, mehr und weniger erfahrenen Schülern klar unterscheiden.
- 07.) Respekt vor dem Gegenüber und allen Mitschülern.
- 08.) Respekt vor dem Dojan.
- 09.) Respektvoller Umgang mit dem Trainingsmaterial.
- 10.) Unnötige Verzögerungen des Trainings vermeiden (Pünktlichkeit,...)
- 11.) Gehorsamkeit und Achtung zeigen.
- 12.) Unnötige Risiken während des Trainings vermeiden.
- 13.) Immer gut und aufmerksam zuhören und erst die Übung dann fortsetzen wenn der Trainer/Lehrer es sagt.
- 14.) Die Kontrolle über sich selbst behalten.
- 15.) Bescheiden und ehrlich sein.
- 16.) Den Schwachen helfen.
- 17.) Achte das Alter.
- 18.) Keine Beleidigungen, Verleumdungen, Schimpfworte und Lügen.
- 19.) Habe Geduld und Ausdauer, bringe zu Ende was du begonnen hast.
- 20.) Höre niemals auf zu lernen.

Körperzonen im Taekwondo



Theorie ab LK1 Blaugurt : WOP, Hintergründe des TKD, Trainingslehre, Korea Fahne,...