

Grundbegriffe im Tae Kwon Do

Aussprache:

Ch,j = wie „tsch“ / „dsch“

Oo = wie „u“

W = wie „u“

Y = wie „üi“ oder „j“

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

Was bedeutet Tae Kwon Do ?

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, 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 Poomsae ?

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

Komandosprache

Charyeot	Achtung
Kyeongrye	Verbeugen
Junbi	Anfangsstellung / Kampfstellung einnehmen
Sijak	Beginnen
Kallyo	Unterbrechen
Guman	Stopp, Ende
Kyesok	Weitermachen
Shigan	Unbegrenzter Zeitstopp
Kyeshi	Zeitstopp eine Minute

Zahlen

Hana	Eins
Dul	Zwei
Set	Drei
Net	Vier
Daseot	Fünf
Yeoseot	Sechs
Ilgop	Sieben
Yeodeul	Acht
Ahop	Neun
Yeol	Zehn

Grundbegriffe

Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingsraum
Kwan	Schule
Sabeom	Meister
Sabeomnim	Großmeister ab 5 Dan
Kiap	Kampfschrei
Seogi	Stellung
Makki	Block
Chigi	Schlag
Chagi	Fußtritt
Ap	Gerade / frontal
Yop	seitlich / seitwärts
Hosinsul	Selbstverteidigung
Twieo	Gesprungen
Kyorugi	Freikampf
Dollyo	Drehen / eindrehen
Naeryeo	Abwärts
Baro	Gegenseitig – z.B. rechte Hand, linker Fuß vorne
Bandae	Gleichseitig – z.B. rechte Hand, rechter Fuß vorne
An	Innen, nach innen
Bakkat	Außen, nach außen
Mok	Hals
Tora	Rückwärts gedreht
Ilbo taeryon	Einschrittkampf
Ibo taeryon	Zweischrittkampf

Dwit	Rückwärts, hinten
Sonnal	Handkante
Dubon	Zwei, doppelt
Mireo	Schieben
Nulllo	Drücken
Pyon	Flach
Sewo	Vertikal, senkrecht
Kyokpa	Bruchtest
Pal	Arm
Adeungjumeok	Faustrücken
Goduro	Unterstützung (beim Block)
Bituro	Zirkelförmig drehen (verdreht)
Pyojeok	Ziel
Hong	Rot
Chung	Blau
Mureup	Knie
Palmok	Unterarm
Wen	Links
Orun	Rechts
Bojumeok	Linke Hand umfasst die rechte Faust (Chil jang)
Ollyo	Aufwärts
Goduro	Unterstützend
Toek	Kinn
Kamasahamnida	Danke

Stellung-sogi

Apseogi	Kurze, gerade Vorwärtsstellung
Naranhiseogi	Offene Parallelstellung
Moaseogi	Geschlossene Fußstellung
Apkubi	Lange, gerade Vorwärtsstellung
Dwitkubi	L-/seitwärts / Rückwärtsstellung
Beomseogi	Kleine Rückwärtsstellung (Tigerstellung)
Juchumseogi	Sitz oder Reiterstellung
Wenseogi	Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung – wenn linker Fuß zur Seite steht
Oreunseogi	Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung – wenn rechter Fuß zur Seite steht
Dwitkkoaseogi	Überkreuzstellung vorwärts (Oh Jang)
Wen Apkubi	Seitliche Parallelstellung

Abwehrblock-makki (alle Blocks kommen von außen)

Araemakki	Block nach unten, mit der Außenseite des Unterarms
Momtong abmakki	Block von außen nach innen zur Körpermitte, mit der Außenseite des Unterarms
Olgul bakkatmakki	Block nach oben, mit der Außenseite des Unterarms
Bakkatpalmokmakki	Block mit der Außenseite des Unterarms zur Körpermitte
Anpalmokmakki	Block mit der Innenseite des Unterarms zur Körpermitte
Hansonnal bakkatmakki	Block mit der Handkante
Sonnalmakki	Doppelhandkantenblock
Batangson nullomakki	Handflächenblock nach unten
Hechyomakki	Beidseitiger Schubblock „Sprengblock“ (Arme überkreuzen sich und sind am Ende auseinander)
Hansonnalbitureo-makki	Verdrehter Handkantenblock
Batangson anmakki	Handballenblock
Dubon kawimakki	Scherenblock (arae-makki und anpalmok-makki gleichzeitig)

Otkoreo Araemakki	Kreuzabwehrblock (Arme bleiben am Endpunkt überkreuz stehen)
Wesanteulmakki	Arae-makki und olgul-bakkat-makki gleichzeitig
Kodureo bakkatmakki	„Kampfstellung“

Der Fußstoß-chagi

Apchagi	Frontaler Fußstoß mit den Fußballen
Baldung dollyochagi	Rundtritt mit dem Spann zur Körpermitte
Yopchagi	Seitwärtsfußstoß mit der Fußkante
Dollyochagi	Halbkreisfußstoß zum Kopf mit den Fußballen
Naeryeochagi	Schlag von oben nach unten auf dem Kopf oder Schlüsselbein mit der Ferse
Dwitchagi	„Eseltritt“ über den Rücken zum Rumpf oder Kopf
Mireochagi	Schiebekick zum Rumpf
Pandaedollyochagi	Drehfersenschlag zum Kopf
Mureupchigi	Kniestoß
Pyojeokchagi	Fußinnenkantenschlag / Block
Dubal dangsong apchagi	Doppelt ap-chagi

Hand / Faustschläge

Jireugi	Fauststoß
Hanssonal mokchigi	Handkantenschlag zum Hals
Ponsonkkeut sewotzireugi	Vertikaler Fingerspitzenstich
Dubon jireugi	Doppelter Fauststoß
Jebipoom mokchigi	Handkantenblock nach oben und gleichzeitiger Handkantenschlag zum Hals
Adeungjumeok-apchigi	Faustrückenschlag nach vorne
Mejumeok naeryochigi	Halbkreis Schlag von oben mit der Faustaußenkante
Palkupchigi	Ellbogenstoß
Palkuppyojeokchigi	Ellbogenstoß zum Ziel (Handfläche)
Palkupdollyochigi	Ellbogenstoß seitlich zum Ziel
Du Jumok Jechojireugi	Stoß mit gedrehter Faust (Chil Jang)
Sonnaldungchigi	Innenhandkantenschlag
Dangkyo teokjireugi	Kinnschlag mit der Faust von unten

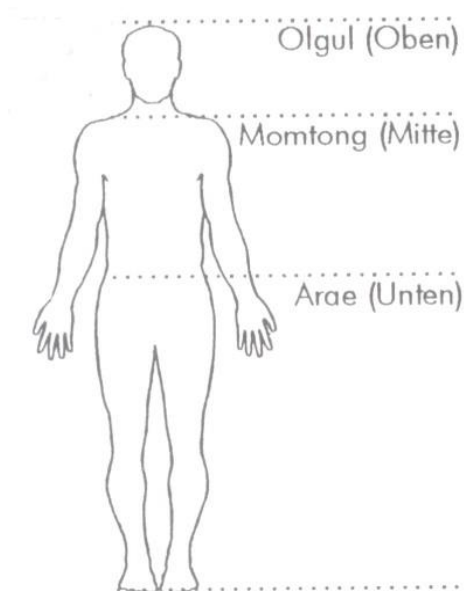
Poomsae

Ill - Jang	Himmel und Licht
I - Jang	Frohsinn
Sam - Jang	Feuer
Sa - Jang	Donner
Oh - Jang	Wind
Yuk - Jang	Wasser
Chil - Jang	Berggipfel
Pal - Jang	Erdboden

Die Dojan-Etikette (Ye jol)

- 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 auf Rot/Schwarzgurt : WOP, Trainingslehre, Korea Fahne,...