

# TAEKWONDO DEFENSE



## Kup-Prüfung: Theorie

### WEIßGELBGURT (9. Kup)

#### Grundwortschatz

Koreanische Bezeichnungen

#### **Kommandos**

Cha-ryot..... Achtung  
Kyeong-rye ..... verbeugen  
Joon-bi..... vorbereiten  
Shi-jak ..... Beginn der Übung  
Keu-man..... Ende der Übung  
Ba-ro ..... zurück zur Startposition

#### **Angriffsstufen**

Eolgul..... oberhalb des Schlüsselbeins  
Momtong..... v. Schlüsselbein z. Bauchnabel  
Arae ..... unterhalb des Bauchnabels

#### **Richtungen**

Ap ..... nach vorne  
Yop..... zur Seite  
An..... von außen nach innen  
Bakkat..... von innen nach außen  
Naeryo ..... von oben nach unten  
Ollyo..... von unten nach oben  
Dollyo ..... halbkreisförmig gedreht

#### **Stellungen**

Naranhiseogi ..... hohe Parallelstellung  
Moaseogi..... geschlossene Stellung

#### **Körperteile**

Palmok ..... Unterarm  
Bakkatpalmok.... äußerer Unterarm  
Palkup ..... Ellbogen  
Bal ..... Fuß  
Baldung ..... Fußspann  
Mejumeok..... Faustboden  
Batangson ..... Handballen

#### **Grundtechniken**

Makki..... Block  
Jireugi..... Fauststoß  
Chigi..... Schlag  
Chagi..... Tritt

#### **Zahlen**

Ha-nah..... eins  
Duhl ..... zwei  
Seht ..... drei  
Neht ..... vier  
Da-seot ..... fünf  
Yeo-seot ..... sechs  
Il-gob ..... sieben  
Yeo-dul ..... acht  
A-hob ..... neun  
Yeol..... zehn

# TAEKWONDO DEFENSE



## Kup-Prüfung: Theorie

### Basic Attacking Skills

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Jireugi .....	(gerader) Fauststoß
Dollyojireugi .....	Hakenfauststoß („Hook“)
Ollyojireugi .....	Aufwärtsfauststoß („Upper Cut“)
Sewojireugi .....	„aufrechter“ (gerader) Fauststoß
Biteureojireugi .....	„eingedrehter“ Fauststoß
Mejumeoknaeryeochigi .....	Hammerfaustschlag nach unten
Mejumeokbakkatchigi .....	Hammerfaustschlag zur Seite
Batangsonchigi .....	Handballenschlag
Ageumsonchigi .....	Bogenhandschlag
(Palkup)pyojeokchigi .....	(Ellenbogen)zielschlag

### Basic Self-Defense Skills

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil geblockt wird

Araemakki .....	Tiefblock
(Momtong)bakkat(palmok)makki .....	(Mittelstufen)block (mit dem äußeren Unterarm) von innen nach außen
(Momtong)anmakki .....	(Mittelstufen)block von außen nach innen
Eolgulmakki .....	Oberstufen- bzw. Gesichtsblock

### Basic Kicking Skills I

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Dollyochagi .....	Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußballen
Baldungchagi .....	Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußspann
Dwichagi .....	Rückwärtskick
Mireochagi .....	Schiebekick
Apchagi .....	Frontkick
Yopchagi .....	Seitwärtskick

# TAEKWONDO DEFENSE



## Kup-Prüfung: Theorie

### GELBGURT (8. Kup)

#### Vorprogramm

#### Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Pihagi.....Ausweichen

#### Erklärungen

Ausführung der Basic Attacking, Self-Defense und Kicking Skills I

### GELBGRÜNGURT (7. Kup)

#### Vorprogramm

#### Basic Kicking Skills II

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Biteureochagi..... „eingedrehter“ Kick mit dem Fußballen  
Huryochagi ..... Hakenkick („Peitschenkick“) mit der Ferse  
Momdollyohuryochagi..... über den Rücken gedrehter Hakenkick mit der  
Ferse („Fersendrehkick“/“Roundhousekick“)  
Anchagi ..... Kreiskick von außen nach innen mit der Fußsohle

#### Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Batangson ..... Handballen  
Baro ..... seitengleich mit dem Hinterbein  
Bandae ..... seitengleich mit dem Vorderbein  
Dubeonjireugi ..... Doppelfauststoß („Jap-Cross“)  
Hadanchagi ..... „tiefer“ („low“) Kick  
Ppaegi ..... Handgelenkbefreiung („Herausziehen“)

#### Erklärungen

Ausführung der Kicking Skills II

# TAEKWONDO DEFENSE



Kup-Prüfung: Theorie

## GRÜNGURT (6. Kup)

### Vorprogramm

#### Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Kkeokgi.....	Hebelgriff
Joreugi.....	Würgegriff („Choke“)
Neomgigi.....	Wurf („Take Down“)
Nullomakki.....	Handballenblock von oben nach unten