



TAEKWONDO

Grund-
wortschatz

Allgemeine Begriffe

Tae	(Fuß) – Bein u. Fußtechniken
Kwon	(Faust) – Hand- u. Armtechniken
Do	(Weg) – Lehre, die Methode
Dojang	Trainingsraum
Dobok	Taekwondo-Anzug
Ti	Gürtel
Kihap	Kampfschrei
Kup	Schülergrad, Farbgurt
Dan	Meistergrad, Schwarzgurt
Hanbon Kyorugi	Einschrittkampf
Kyorugi	Zweikampf (Vollkontakt)
Hosinsul	Selbstverteidigung

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

Olgul	oberhalb des Schlüsselbeins
Momtong	vom 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

Körperteile

Son	Hand
Sonnal	Außenhandkante
Palmok	Unterarm
Bakkatpalmok	äußerer Unterarm
Anpalmok	innerer Unterarm
Palkup	Ellbogen
Bal	Fuß
Baldung	Fußspann
Apchuk	Fußballen
Dungjumeok	Faustrücken
Mejumeok	Faustboden
Batangson	Handballen
Mok	Hals

Stände

Ap seogi	hohe Vorwärtsstellung
Apgubi seogi	tiefe Vorwärtsstellung
Juchum seogi	tiefe Parallelstellung
Naranhi seogi	hohe Parallelstellung
Moa seogi	geschlossene Stellung

Grundtechniken

Makki	Block
Jireugi	Fauststoß
Chigi	Schlag
Chagi	Tritt

Zahlen

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