

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“) |
| Olyojireugi | 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“

Nullomakki Handballenblock von oben nach unten

Erklärungen

Pihagi – Schrittfolgen Angreifer & Verteidiger

Ppaegi

GRÜNBLAUGURT (5. Kup)

Vorprogramm

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Joreugi „Drosselgriff“ (Choke)

Neomgigi Wurf (Take Down)

Erklärungen

Pihagi – Konterkombinationen

Kkeokgi