TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie - Weiß/gelb

Grundwortschatz
Koreanische Bezeichnungen

Komados
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
Yeop..... 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..... geschlossener Stand

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

Grundtechniken
Makki ..... Block
Jireugi ..... Faustst oß
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 - Weiß/gelb

Basic Attacking Skills

Koreanische Bezeichnung und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Jireugi	Gerader Faustsẗoß
Dollyeojireugi	Hakenfaustsẗoß („Hook“)
Ollyeojireugi	Aufwärtsfaustsẗoß („Upper Cut“)
Sewojireugi	„aufrechter“ Faustsẗoß
Biteureojireugi	„eingedrehter“ Faustsẗoß
Mejumeoknaeryeochigi	Hammerfaustschlag nach Unten
Mejumeokbakkatchigi	Hammerfaustschlag zur Seite
Batangsonchigi	Handballenschlag
Ageumsonchigi	Bogenhandschlag
(Palkup)pyojeokchigi	(Ellenbogen)zielschlag

Basic Self-Defense Skills

Koreanische Bezeichnung 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 Bezeichnung und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Dollyeochagi	Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußballen
Baldungchagi	Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußspann
Dwitchagi	Rückwärtskick
Mireochagi	Schiebekick
Apchagi	Frontkick
Yeopchagi	Seitwärtskick

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie - Gelb

Vorprogamm

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

- Pihagi..... Ausweichen

Erklärungen

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

Kup-Prüfung: Theorie - Gelb/grün

Vorprogamm

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	Doppelfaustst0ß („Jap-Cross“)
Hadanchagi	„tiefer“ („low“) Kick
Ppaegi	Handgelenkbefreiung (“Herausziehen”)

Erklärungen

Ausführung der Kicking Skills II

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie - Grün

Vorprogramm

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

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

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie - Grün/blau

Jireugi - Fauststöße

Jireugi .....Gerader Fauststöß
Dollyeojireugi .....Hakenfauststöß („Hook“)
Ollyeojireugi .....Aufwärtsfauststöß („Upper Cut“)
Sewojireugi .....„aufrechter“ Fauststöß
Biteureojireugi.....„eingedrehter“ Fauststöß

Chigi - Schläge

Mejumeoknaeryeochigi .....Hammerfaustschlag nach Unten
Mejumeokbakkatchigi .....Hammerfaustschlag zur Seite
Batangsonchigi .....Handballenschlag
Ageumsonchigi .....Bogenhandschlag
(Palkup)pyojeokchigi .....(Ellenbogen)zielschlag

Blöcke

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

Kicks

Dollyeochagi.....Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußballen
Baldungchagi .....Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußspann
Dwitchagi .....Rückwärtskick
Mireochagi.....Schiebekick
Apchagi .....Frontkick
Yeopchagi.....Seitwärtskick
Pihagi .....Ausweichen
Ppaegi .....Handgelenksbefreiung
Joreigi .....Würgegriff (Choke)
Kkecki (Kocki).....Hebelgriff
Neomgigi .....Wurf (Take Down)

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie - Grün/blau

Pihagi – Ausweichen

1. Rechts ausweichen. Mit der rechten Hand Faustschlag zur linken Seite (in die r. Hand des Gegners schlagen). Linkes Bein Baldungchagi in die Innenseite des l. Oberschenkels des Gegners, weiterdrehen Dwitchagi.
2. Links ausweichen. Rechte Faust in den Bauch schlagen. Rechter Arm blockt den rechten Arm v. Gegner, linke Hand - Faustschlag zur Schläfe. Snake, rechter Arm umfassen und links ausdrehen und zu Boden bringen.
3. Mit dem Körper nach unten/vorne gehen, Faustschlag in den Bauch. Mit beiden Händen in die Kniekehle des Gegners schlagen, mit der r. Schulter nach vorne, zu Fall bringen, Abschuss Apchagi.
4. Mireochagi mit dem linken Bein zum Bauch. Hinten absetzen und mit den rechten Fuß Baldungchagi in den l. Oberschenkel des Gegners.
5. Tief links ausweichen, Bauch mit der Hand streifen. Links Schläfenschlag zum Kopf. Linken Fuß Baldungchagi in die Kniekehle des Gegners. Hinten absetzen und mit den rechten Fuß Baldungchagi nach vorne (Kopf).
6. Tief rechts ausweichen und gleichzeitig Baldungchagi (linkes Bein) in die Innenseite des Oberschenkels/Gegners. Absetzen und zur linken Seite einen Faustschlag in die rechten Hand. Links einen Schritt nach hinten und mit dem rechten Bein einen Yopchagi.

Kkecki (Kocki) – Hebelgriff

1. Linke Hand fast rechte Hand (gleichseitig) und bringt Gegner aus dem Gleichgewicht. Rechte Hand fast nach und zieht zur Brust, Drehkipphebel links.
2. Z-Hebel. Rechte Hand fast rechte Hand v. Gegner (Diagolal). Linke Hand zieht nach außen weg. Beide Hände umfassen die Hand und kippen sie leicht noch vorne.
3. Linke Hand von links nach rechts übergeben. Handbeugestreckhebel.
4. Linke Hand fast rechte Hand (gleichseitig) zieht zu sich. Rechter Daumen schläg in die Innenbeuge des Armes rein. Ellenbogen auf Schulter lagern und zu Boden bringen.
5. Linke Hand übergibt zur rechten Hand, dreht dabei das Handgelenk, fasst oben am Armrücken, linke Hand fasst die Finger, rechte Hand fasst an der Elle und zieht hoch. Dabei leicht zur Seite gehen und gleichzeitig den Unterarm drehen, sodas die Hand Oben steht, Finger spreizen.

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie - Grün/blau

Ppaegi – Handgelenksbefreiung

1. Rechter Arm wird gefasst. Finger spreizen, Schritt auf dem r. Fuß, Hand rausdrehen Ellenbogenschlag in den Bauch (rechts). Seitlicher Faustschlag zur Schläfe, zurücksetzen und rechts Yopchagi.
2. Linke Seite Schritt von vorne. Rechts Ellenbogenschlag nach Oben. Seitlich raus gehen. Stellung..... Ellenbogenschlg zum Bauch, dann mit beiden Armen den Oberkörper nach hinten wegdrücken und rechts weiterdrehen und zu Fall bringen
3. Schritt auf dem Fuß, links kommt Sch, doppel Yopchagi, weiterdrehen Dwitchagi.
4. Links Kaischiebi, schnell zurückziehen. Rechtes Handgelenk von außen nach innen befreien/ausdrehen, dabei rechtes Bein ein Mireochagi, hinten absetzen.
5. Rechter Arm wird gefasst. Schwinger links, blocken. Linker Hand fasst Hand des Gegners. Rechte Hand dreht sich um das Handgelenk. Zieht den Arm von rechts zur linken Seite nach Oben strecken, Schlag in den nnjRippen. Arm verdrehen, rechter Fuß nach vorne und zu Fall bringen..

Joreigi –Würgegriff (Choke)

1. Kopf an Kopf. Linke Hand an die Schläfe. Rechter Arm hinter den Kopf entlang und am eigenen Arme festhalten.
2. Schwitzkasten - Seitlich
3. Schwitzkasten - vorne rechts. Rechter Arm streichelt von links nach rechts über den Hinterkopf. Würger rechts.
4. Schwitzkasten - vorne rechts. Rechter Arm streichelt von links nach rechts über den Hinterkopf. Seitlich rechts rausgehen. Rechter Arm übergibt Kopf zum linken Arm
5. Rechte Schulter schalgen (drehen um die eigene Achse, würgen von hinten (in der Armbeuge), Festhalter am eigenen Arm.