

Vokabeln / die wichtigsten koreanischen Begriffe, die im Training verwendet werden.

**Tae** (Fußtechniken) **Kwon** (Handtechniken/Faust) **Do** (Weg)

**Disziplinen**

<i>Gibon yeonseup</i>	Grundschule
<i>Poomsae</i>	Schattenkampfform
<i>Kyorugi</i>	Kampf
<i>Ilbo daeryeon</i>	Ein-Schritt-Kampf
<i>Hosinsul</i>	Selbstverteidigung
<i>Gyeokpa</i>	Bruchtest

**Allgemeine Kommandos**

<i>Charyot</i>	Achtung
<i>Kyong-ye /Gyeong-Nye</i>	Grüßen/Verbeugen
<i>Junbi</i>	Fertigmachen
<i>Sijak</i>	Beginnen
<i>Geuman</i>	Schluss/Ende
<i>Baro</i>	zurück zur Startposition

**Wettkampf Kommandos**

<i>Kyeorugi-Junbi</i>	Kampfstellung
<i>Gallyeo</i>	Trennen, Unterbrechung
<i>Gyesok</i>	Weiterkämpfen
<i>Hong</i>	Wettkampffarben rot
<i>Cheong</i>	Wettkampffarben blau
<i>Hana deuk</i>	1 Punkt für (Farbe)
<i>Dul deuk</i>	2 Punkte für (Farbe)
<i>Gamjeom / gamjeom hana</i>	Minuspunkt / halber Minuspunkt
<i>Sigan</i>	Zeit zu Ende
<i>(Farbe) seung</i>	(Farbe) Sieger

## **Grundstellungen**

<i>Moa-Seogi</i>	Geschlossene Grußstellung
<i>Pyonhi-Seogi (Chunbi)</i>	Ausgangsstellung
<i>Ap-Gubi</i>	Vorwärts gebeugt
<i>Dwit-Gubi</i>	Rückwärts gebeugt
<i>Ap-Seogi</i>	Vorwärtsstellung
<i>Narani Sogi</i>	Füße Schulterbreit
<i>Kima Sogi</i>	Doppelte Schulterbreite
<i>Chuchum Sogi</i>	Füße parallel 2Fußlängen Abstand
<i>Bom Sogi</i>	Vorderer Fuß Verse anheben

## **Armtechniken**

<i>Arae-Makki</i>	Block untere Stufe
<i>Momtong-An-Makki</i>	Block nach vorne mittlere Stufe
<i>Olgul-Makki</i>	Block obere Stufe
<i>Bakkat-Palmok-Goduro-Makki</i>	Unterstützungsblock mittlere Stufe (Ende jeder Kyorugi)
<i>Sonnal-Makki</i>	Handkantenblock (Fortgeschrittene)
<i>Han-sonnal-an-Makki</i>	Innenblock mit der Handkante (Fortgeschrittene)
<i>Jirugi</i>	Fauststoß
<i>Baro-Jirugi</i>	Fauststoß Seitengleich
<i>Pandae-Jirugi</i>	Fauststoß Seitenverkehrt
<i>Dubon-Jirugi</i>	Doppelfauststoß
<i>Dung-Jumok-Chigi (Rikwon)</i>	Fausrückenschlag (Fortgeschrittene)
<i>Sonnal-an-Chigi</i>	Handkantenschlag von außen nach innen (Fortgeschrittene)
<i>Batangson-Jirugi</i>	Handballenstoß
<i>Palkup-Chigi</i>	Ellenbogenstoß

## **Beintechniken**

<i>Apchagi</i>	Vorwärtstritt
<i>Baldeungchagi</i>	Spanntritt
<i>Yeopchagi</i>	Seitwärtstritt
<i>Dwichagi</i>	Rückwärtstritt
<i>Pandae-Dollyeochagi</i>	Fersendrehschlag/Hakentritt/Gegenkreistritt (Fortgeschrittene)
<i>Mirochagi</i>	Push-Kick/Schubkick (Fortgeschrittene)
<i>Naeryeochagi</i>	Abwärtsfußtritt/Fersenstoß von oben (Fortgeschrittene)

## **Allgemeine Begriffe**

<b>Dobok</b>	Taekwondo-Anzug
<b>Sanni</b>	Oberteil
<b>Hanni</b>	Hose
<b>Tti</b>	Gürtel
<b>Sabeom</b>	Lehrer, Meister
<b>Dojang</b>	Trainingshalle
<b>Gihap</b>	Kampfschrei
<b>Dojang</b>	<b>Halle</b>
<b>Taegucki</b>	<b>Koreanische</b> Fahne

## **Angriffstufen**

<b>Arae</b>	von den Füßen bis zur Hüfte
<b>Momtong</b>	von der Hüfte bis zur Schulter
<b>Olgul</b>	von der Schulter bis einschließlich Kopf

## **Koreanisch 1-10**

<b>1</b>	<b>Hana</b>
<b>2</b>	<b>Dul</b>
<b>3</b>	<b>Set</b>
<b>4</b>	<b>Net</b>
<b>5</b>	<b>Dasot</b>
<b>6</b>	<b>Yosot</b>
<b>7</b>	<b>Ilgob</b>
<b>8</b>	<b>Yodul</b>
<b>9</b>	<b>Ahob</b>
<b>10</b>	<b>Yol</b>

## **Organisationen/Verbände**

<b>WTF</b>	<b>World Taekwondo Federation</b>
<b>ETU</b>	<b>European Taekwondo Federation</b>
<b>DTU</b>	<b>Deutsche Taekwondo Union</b>
<b>ARMARE</b>	<b>bewaffnen, sich rüsten</b>

Eine ausführliche Liste von Vokabeln findet ihr auch unter:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo-Begriffe>