

Begriffe

Sämtliche Übungen werden in der Muttersprache des Taekwondo „koreanisch“ gelehrt. So ist die internationale Verständigung problemlos möglich.

Die Überprüfung der Kenntnis der koreanischen Fachbegriffe ist auch Bestandteil der Gürtelprüfungen.

Kleines Wörterbuch

Koreanisch

Deutsch

Taekwondo	Kunst des Fuß- und Handkampfes
Tae	die Fußtechniken
Kwon	die Handtechniken
Do	der Geist; der Weg; die Lehre
An	von außen nach innen
Ap	vorn, nach vorn
Arae	Unterleib bzw. vom Nabel abwärts
Baro	gerade, gleichseitig, zurück zur Ausgangsstellung
Bandae	Gegenteil, seitenverkehrt
Bakkat	von innen nach außen
Chagi	Tritt, Schlag, Kick
Chigi	Schlag
Chirugi	Stich (mit den Fingerspitzen)
Danggyo	heranziehen
Dojang	Übungsraum, Trainingsraum
Dobok	Taekwondo- Anzug
Dollyo	kreisförmig, im Bogen
Dora	umdrehen
Dubon	doppelt, zweimal hintereinander
Dwi	hinten; nach hinten
Goduro	Unterstützung
Guman	Kommando: Ende der Übung/des Kampfes, aufhören
Gyeongnye	Respektbezeugung, Gruß, grüßen“
Gyokpa	Bruchtest
Heycho	Keil
Hosinsul	Selbstverteidigungskunst
Jebipum	Schwalbenform
Jabi	Griff, greifen
Jirugi	Fauststoß
Junbi	Kommando: „Vorbereitung“
Kihap	Kampfschrei
Kyorugi	Kampf
Hanbon-kyorugi	Ein-Schritt-Kampf (vorgegebene Partnerübung)
Dubon-kyorugi	Zwei-Schritt-Kampf (vorgegebene Partnerübung)
Makki	Block, Abwehr
Miro	Schub, schieben
Momtong	Rumpf bzw. vom Schlüsselbein bis zum Nabel
Naeryo	abwärts

Nullo	herunterdrücken
Olgul	Gesicht bzw. der ganze Kopf bis zum Schlüsselbein
Oen	links
Opo	waagrecht
Orun	rechts
Otgoro	Kreuz
Sabom	Meister, Lehrer
Sabomnim	Großmeister (ab 5. Dan)
Sewo	senkrecht
Sijak	Kommando: „Beginn der Übung/des Kampfes, beginnen“
Sogi	Stellung
Taegeuk	Symbol der beiden Hälften Yin (rot) und Yang (blau)
Taegeukgi	Name der koreanischen Nationalflagge
Twio	im Sprung, gesprungen
Ty	Gürtel
Poomse	Kunstabewegungsform, Kampf gegen imaginäre Gegner
Wiro	aufwärts
Yop	Seite, seitlich

Poomsen

Name	Bedeutung
Kwon	Anfängerpoomse in unseren Verein
Taeguk il Jang	1. Himmel: Ursprung allen Seins
Taeguk i Jang	2. Frohsinn: Gelassenheit und innere Festigkeit
Taeguk sam Jang	3. Feuer: Hitze und Helligkeit
Taeguk sa Jang	4. Donner: Kraft und Macht
Taeguk oh Jang	5. Wind: Sturm aber auch Brise
Taeguk yuk Jang	6. Wasser: endloses Fließen und Weichheit
Taeguk chil Jang	7. Berg: unverrückbare Festigkeit
Taeguk pal Jang	8. Erde: Wurzeln und Stabilität sowie der Anfang und das Ende
Koryo	9. alte südostasiatische Dynastie, Namenspatrone für Korea (Ableitung)
Kumgang	10. zu fest, um zerbrochen zu werden (Diamant)
Taebaek	11. Gebirge Koreas - Symbol des Landes (heilig)
Pyongwon	12. Ebene
Shipjin	13. Zehn
Jitae	14. Erde
Chonkwon	15. Himmel
Hansoo	16. Wasser
Ilyo	17. Einheit

Farben:

Chung	blau
Hong	rot

Zahlen

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

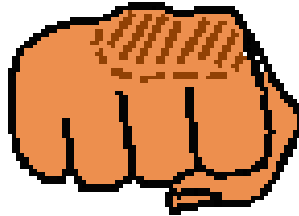
Körperteile

Mori	Kopf
Mok	Hals
Tok	Kinn
Son	Hand
Sonmok	Handgelenk
Sonnal	Handkante (Kleinfingerseite)
Sonnaldung	Handkante (Daumenseite)
Songeut	Fingerspitzen
Jumok	Faust (Knöchel vom Zeige- und Mittelfinger bei geschlossener Faust)
Pyonjumok	halb geöffnete Faust (Flachfaust)
Pal	Arm
Palgup	Ellbogen
Palmok	Unterarm
An-palmok	Unterarm Innenseite (Speiche)
Bakkat-palmok	Unterarm Außenseite (Elle)
Mom	Körper
Dari	Bein
Murup	Knie
Bal	Fuß
Balmok	Fußgelenk
Balbadak	Fußsohle
Baldung	Fußspann
Balnal	Fußkante (Außenseite)
Balnaldung	Fußkante (Innenseite)
Balgeut	Zehen
Apchuk	Fußballen
Dwitchuk	unterer Teil der Ferse
Dwikumchi	hinterer Teil der Ferse
Jeongangi	Schienbein

Jumok

Faust

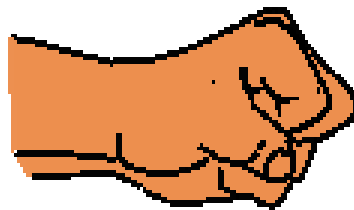
Die Finger sind fest eingerollt. Der Daumen liegt über dem zweiten Glied des Zeige- und Mittelfingers. Getroffen wird mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers



Bamjumok

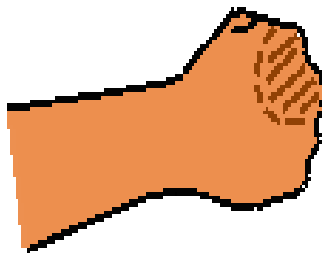
Spitze Faust

Faust mit vorstehendem Mittelfingerknöchel



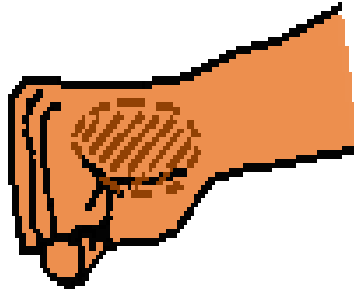
Dungjumok

Faustrücken



Mejumok

Faustboden (Hammerfaust)



Batanson

Handballen



- Sonnal (1)**
- Sondung (2)**
- Songeut (3)**
- Sonnaldung (4)**

- Handkante (1) Kleinfingerseite
- Handrücken (2)
- Fingerspitzen (3)
- Handkante (4) Daumenseite



Sondung Olgul Chigi



Palgup

Ellenbogen

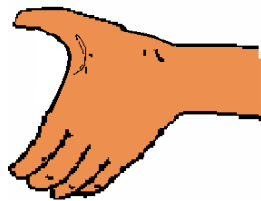


Palgup Montong Yop Chigi



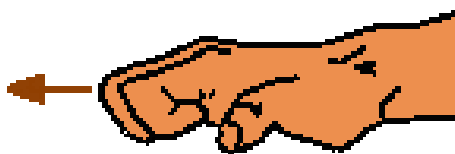
Agwinson

Daumen-Zeigefinger Spanne (Klammerhand)



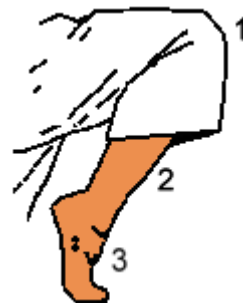
Pyonjumok

Halb geöffnete Faust (Flachfaust)



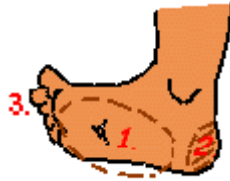
**Murup (1)
Jeongangi (2)
Bal (3)**

Knie (1)
Schienbein (2)
Fuß (3)



Balbadak (1)
Dwikumchi (2)
Balgeut (3)

Fußsohle (1)
hinterer Teil der Ferse (2)
Zehen (3)



Baldung

Fußspann



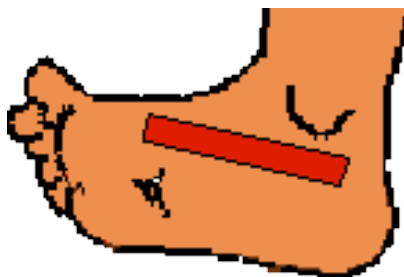
Balnal

Fußkante (Außenseite)



Balnaldung

Fußkante (Innenseite)



Apchuk
Dwitchuk
Dwikumchi

Fußballen (1)
unterer Teil der Ferse (2)
hintere Ferse Achillessehne (3)

