



## TAEKWONDO-FIBEL

**Wichtig:** ( Verhalten im Dojang / beim Training )

Halle betreten / verlassen

Verbeugung zur Halle

Kleidung richten

weg vom Trainer/ Partner drehen

Wettkampftraining / Sparring

dem Trainingspartner die Hand geben

**Taekwondo:**

태  
권  
도

**Tae**...

...bedeutet wörtlich übersetzt "Im Sprung treten" und kennzeichnet die Fuß-, Bein- und Sprungtechniken des Taekwondo.

**Kwon**...

Die Faust. Kennzeichnet die Arm- und Handtechniken des Taekwondo.

**Do**...

Der geistige Weg des Taekwondo, die psychische Reife, die ein Taekwondoin erlangen sollte.



Südkoreanische Fahne

## Koreanisch Zählen:

Hana	1	Josot	6
Dul	2	Ilgop	7
Set	3	Jodol	8
Net	4	Ahop	9
Dasot	5	Jol	10

il	1	Yuk	6
i	2	chil	7
Sam	3	Pal	8
Sa	4	Gub	9
Oh	5	Sib	10

## Ordnungszahlen

( z.B. bei Taeguk Formen)

## Körperteile/Zonen:

Olgul

Kopf

Momtong

Bauch (Unterm Hals bis kurz unterm Bauchnabel)

Arae

Unterleib

Mok

Hals

Palkup

Ellenbogen

Murup

Knie

Tari

Bein

Bal

Fuß

## Sonstiges:

Dobok

Taekwondoanzug

Ty

Gürtel

Dojang

Trainingsraum

Pakkat

von innen nach außen

An

von außen nach innen

Ap

vorne

Yop

seitlich

Dwit

hinten

## **Kommandos:**

Charyot	Achtungsstellung (Füße zusammen, Arme fest am Körper, Hände offen)
Charyot (bei Poomsae )	Achtungsstellung (Füße zusammen, Arme am Körper, Fäuste, weiche Bewegungen)
Kyongne	grüßen / verabschieden (verbeugen)
Kyongne (bei Poomsae)	grüßen / verabschieden (verbeugen) dauer ca. 5 Sekunden
Junbi	Anfangsstellung (linkes Bein raus)
Poomsae Junbi	Anfangsstellung (linkes Bein raus) - es folgt Poomsae laufen
Dora	drehen
Guman / Baro	Ende zurück in die Anfangsstellung
Shea	Auflösen / Ausruhen
Kihap	Kampfschrei
Sijak	Anfangen (Kampfbeginn)
Pal – chagi – junbi	Kampfstellung
Kyorugie- Junbi	Kampfstellung ( es folgt Freikampf/Sparring)
Chuchum – sogi- junbi	in Reiterstellung stellen ( links raus )

## **Stellungen (Sogi):**

Ap – sogi	kleine Vorwärtsstellung (Schritt)
Chuchum – sogi	Reiterstellung
Ap- gubi	große Vorwärtsstellung
Dwit- gubi	L-Stellung (70/30)
Moa – sogi	geschlossene Grundstellung (Charyot)
Koa – sogi	Überkreuzstellung
Bom – sogi	Tigerstellung
Naranhi- sogi (Junbi – sogi)	Taekwondo Ausgangsstellung

## **Fußtritte (Chagi):**

Ap – chagi	Vorwärtsfußtritt
Miro – chagi	Schiebestoß (Pushkick)
Dollyo – chagi	Halbkreisfußtritt
Yop – chagi	Seitwärtsfußtritt

Dwit – chagi

Pandae – dollyo – chagi

Huryo – chagi

Murup – chigi

Naeryo – chagi

Iho – dollyo – chagi

Momdollyo – chagi

Twio

z.B. Twio – Ap - chagi

Rückwärtstritt

Fersendrehschlag

Fersenschlag (Pandae – dollyo – chagi ohne Drehung)

Knieschlag

Abwärtsfußschlag (Axt Kick)

Vorderbein Halbkreisfußtritt (Cut paltung)

Körper(um)drehung / körpergedrehter Halbkreisfuß

gesprungen

gesprungener Vorwärtsfußtritt

### **Fußblöcke (Olligi):**

Ap – cha – olligi

An – olligi

Pakkat – olligi

Vorwärtsbeinschwung

Beinschwung von außen nach innen

Beinschwung von innen nach außen

### **Stöße (Jirugi):**

Pandae – jirugi

Paro – jirugi

Jechyo – jirugi

Sewo – jirugi

Dubon – jirugi

Momtong – jirugi

Fauststoß gleichseitig

Fauststoß gegenseitig

umgedrehter Fauststoß

senkrechter Fauststoß

Doppelfauststoß (einzeln nacheinander)

Bauchfauststoß

### **Stechtechniken:**

Pyonsonkut – chirugi

Pyonsonkut – opo – chirugi

Pyonsonkut – jechyo – chirugi

Fingerspitzenstich (Bauch / Hand senkrecht)

Fingerspitzenstich (Hals / Handfläche unten)

Fingerspitzenstich (Unterleib / Handfläche oben)

### **Schlagtechniken (Chigi):**

Dung – jumok – chigi

Me – jumok – chigi

(Han) Sonnal – mok – chigi

Faustrückenschlag

Faustbodenschlag

Handkantenschlag von außen nach innen zum Hals (Handfläche oben)

Sonnal – pakkat – chigi

Handkantenschlag von innen nach außen (Handfläche unten)

Sonnal – dung – chigi

Schlag mit der Innenhandkante (Daumen von unten)

Palkup – dwit – chigi

Ellenbogenrückwärtsschlag

Palkup – dollyo – chigi

Ellenbogendrehschlag

Palkup – ollyo – chigi

Ellenbogenaufwärtsschlag (von unten zum Gesicht)

Palkup – yop – chigi

Ellenbogenseitwärtsschlag

### **Blocktechniken (Makki):**

Arae – makki

Unterleibsblock

Olgul – makki

Kopfblock

Momtong – an – makki

Körperblock von außen nach innen (Innenunterarm)

Momtong – pakkat – makki

Körperblock von innen nach außen (Außenunterarm)

An – palmok pakkat – makki

Körperblock von innen nach außen (Innenunterarm)

Goduro – makki

Stützblock (Blockarm wird gestützt)

Sonnal – makki

Handkantenblock (Rückhand keine Faust)

Hechyo – makki

Kreuzblock oben (beidarmig)

Otgoro – arae – makki

Kreuzblock Unterleib

**Viel Spaß beim lernen!**

