

Theorie für die Gürtelprüfung

Taekwondo

(G)

Tae = Im Sprung treten, das steht für die Fußtechniken

Kwon = Faust, das steht für die Handtechniken

Do = Der Weg, das ist die gesamte geistige Entwicklung des Sportlers

Grundbegriffe

Dojang = Übungsraum, Trainingshalle

(G)

Dobok = Taekwondo-Anzug

Ty = Taekwondo-Gürtel

Sabum = Trainer, Lehrer, Meister (1. - 4. Dan)

Sabum-nim = Meisterlehrer, Großmeister (ab 5. Dan)

Kihap = Kampfschrei

(G)

Kukkiwon = Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea

Kommandos

Charyot = Achtung

(G)

Kyungle = Grüßen

(G)

Chunbi = Ausgangsstellung einnehmen

(G)

Sijak = anfangen

Kallyo = trennen

Guman = Ende (des Kampfes o. Runde)

(G)

Tora = Kehrtwendung

Paro = Ende der Übung

Stellungen

Moa sogi = Grußstellung

Naranhi sogi = kleine Parallelstellung

Kima sogi / Juchum sogi = Große Parallelstellung

Ap sogi = kleine vorwärts Stellung

(G)

Ap gubi = vorwärts gebeugte Stellung (groß)

(G)

Dwit gubi = rückwärts gebeugte Stellung (Rückwärtsbeugstellung)

Koa sogi = Überkreuzstellung

Bom sogi = Tigerstellung

Hakdari sogi = Einbeinstellung

Bewegungsrichtungen

Ap = vorwärts

Yop = seitwärts

Dwit = rückwärts

Ollyo = aufwärts

Naeryo = abwärts

An = einwärts (nach innen)

Bakkat = auswärts (nach außen)

Baro = gegenseitig

Bandae = gleichseitig

Dollyo = halbkreisförmig

Huryo = umgekehrt halbkreisförmig

Momdollyo = hintenherum gedreht

Hechyo = keilförmig

Jebipum = eingedrehter Oberkörper

Trainingsinhalte, Disziplinen

Ilbo taeryon = Ein-Schritt-Kampf
Ibo taeryon = Zwei-Schritt-Kampf
Poomsae = Bewegungsformen
Gyorugi = Freikampf
Hosinsul = Selbstverteidigung
Kyok-pa = Bruchtest

(G)

Zahlen

hana 1
dul 2
set 3
net 4
tasot 5
yosot 6
ilgop 7
yodul 8
ahop 9
yul 10

Ordnungszahlen

il 1.
i 2.
sam 3.
sa 4.
oh 5.
yuk 6.
chil 7.
pal 8.
gu 9.
sip 10.

Grundbegriffe

Sogi = Stellung
Gubi = Beugstellung
Makki = Abwehr
Jirugi = Schlag
Stoß = Chirugi
Stich = Chigi
Chagi = Tritt
Olgul = Kopfhöhe
Momtong = mittlere(Rumpf-) Höhe
Area = Unter Gürtelhöhe

(G)

(G)

(G)