

## Tae Kwon Do - Begriffe

### Was bedeutet Taekwondo ?

Tae	springen, treten mit dem Fuß
Kwon	stoßen, schlagen mit der Faust
Do	bedeutet "Weg" und symbolisiert den geistigen Hintergrund und den Reifeprozess, den der Sportler während des Erlernens der Sportart durchschreitet.

### Zeremoniell, Kommandos und Wettkampf

Sabom	[ɓabo~n]	Lehrer, Meister (bzgl. des Dan-Grades)
Dobok	[tobok]	Tae Kwon Do - Trainingsanzug
Ty	[tü]	Gürtel
Dojang	[dojang]	Trainings-, Übungsraum
Charyot	[schariott]	Achtung
Kyongle	[kjongi]	grüßen, Verbeugung
Sabom-ke kyongle		Grußkommando des höchsten Gürtelträgers zu Beginn und Ende des Trainings
Kyorugi	[kijorugi]	(freier) Kampf
Il-bo-Taeryon	[ilbotaerijon]	Einschrittkampf
Hanbon Kyorugi		s.o.
Hosinsul	[hoßinßul]	Selbstverteidigung
Tora	[tora]	drehen
Hong	[hong]	Rot
Chong	[tchong]	Blau
Jawu-hyang-wu	[tscha-uh-chang-u]	zueinander drehen
Junbi	[tschunbie]	Ausgangsstellung, Kampfstellung
Sijak	[schijak]	Start, anfangen
Gesok	[gyesok]	weiterkämpfen
Guman	[g(u)man]	beenden, Stopp
Kallyo	[kalljo]	trennen
Hong-song	[hongßong]	Sieger Rot
Chong-song	[tschongßong]	Sieger Blau
Shigan	[schigahn]	(Wettkampf-)Zeit anhalten (unbestimmte Zeit)
Keishi	[kehschie]	1 Minute Zeit (anhalten)
Il-hoe-jon	[ilhöjon]	1. Runde \
I-hoe-jon	[ihöjon]	2. Runde wird nicht mehr angesagt
Sam-hoe-jon	[ßamhöjon]	3. Runde /
Kyongo	[kjongjo]	Verwarnung (½ Minuspunkt)
Kamjom	[kamtschom]	Verwarnung (1 Minuspunkt)

### Stellungen

Sogi	Stellung
Moa-sogi	Grundstellung
Pyonhi-sogi (junbi-)	Ausgangsstellung (parallele Stellung)
Juchum-sogi	kleine Seitwärtsstellung
Kima-sogi	Seitwärtsstellung (Reiterstellung)
Ap-sogi	kleine Vorwärtstellung
Ap-gubi	Vorwärtstellung

Dwit-gubi	Rückwärtsstellung (70:30)
Dwitpal-sogi	Rückbeinstellung (90:10)
Bom-sogi	Tigerstellung
Hagdari-sogi	Kranichstellung
Goa-sogi	Überkreuzstellung
Orun-sogi	Rechtsstellung
Oen-sogi	Linksstellung

### Beintechniken

Apchuk	Fußballen
Dwichuk	Ferse
Dwikumchi	Achillesferse
Baldung [paltum]	Spann (Fußrist)
Balnal	Fußkante
Balbadak	Fußsohle

Chagi [tschagi]	Tritt
Momdollyo-chagi	aus der (Rückwärts-)Drehung ausgeführter Tritt
Twio-chagi [tüo]	Tritt aus dem Sprung
Toras-	gedreht, gedrehter Fußtritt
Dollyo	Halbkreis
Bituro	umgekehrt, verdreht
Nulllo	Druck, drücken

### a) Fußtritte

Ap-chagi	Vorwärtstritt (Schnapptritt)
apchuk-ap-chagi	
dwichuk-ap-chagi	
baldung-ap-chagi	
Miro-chagi	Schiebetritt, „Pushkick“
Dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt
apchuk-dollyo-chagi	mit Fußballen = Grundschule
baldung-dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt mit Spann
Bandae-dollyo-chagi	Fußdrehkick mit Ferse
Bituro-chagi	verdrehter Kick (wie Dollyo-chagi, nur von innen nach außen)
apchuk-bituro-chagi	
baldung-bituro-chagi	
balnal-bituro-chagi	
Nulllo-chagi	Drucktritt (auf alle Unterschenkelteile)
pakkat-nulllo-chagi	Außen-Drucktritt
an-nulllo-chagi	Innen-Drucktritt
Yop-chagi	Seitwärtskick (mit Fußkante)
balnal-yop-chagi	
dwichuk-yop-chagi	
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Momdollyo-yop-dollyo-chagi	
Momdollyo-dwit-dollyo-chagi	
Momdollyo-pandae-dollyo-chagi	
Twio-ap-chagi	
Twio-nopi-chagi	Tritt in großer Höhe

Twio-dollyo-chagi  
Twio-yop-chagi  
Twio-dwit-chagi  
Twio-momdollyo-chagi

Dubaldangsang-chagi  
ap-chagi  
dollyo-chagi  
yop-chagi  
dwit-chagi

Kombinationstritte, Treffen mit zwei Füßen

## b) Fußschläge

Murup-chigi Kniestoß (Gegner wird dabei festgehalten)  
Murup-chagi Knitritt ohne Festhalten des Gegners  
Huryo-chagi Peitschenschlag, -tritt  
Naeryo-chagi Rundkick, Abwärtsfußschlag  
pakkat-naeryo-chagi Außentritt  
an-naeryo-chagi Innentritt

## c) Fußblöcke

Ap-chaolligi [aptschaoli:] Vorwärtsbeinschwung (Fußballen)  
Yop-chaolligi Seitwärtsbeinschwung (Fußkante)  
Pyojok-chagi Zieltritt  
Kolchyo-chagi Hakentritt (Abwehr mit der Fußaußenkante)  
Cha-mumchugi Stopptritt  
Murup-makki Knieblock

## Arm-/Handtechniken

Jumok Faust  
Dung-jumok Faustrücken (ersten beiden Knöchel der Faust)  
Me-jumok Faustboden (Faustaußenseite)  
Batang-son Handfläche, Handballen  
Sonnal Handkante  
Sonnal-dung Handkantenrückseite  
Son-kut Fingerspitzen  
Pyon-jumok Flachfaust  
Bam-jumok Knöchelfaust (herausgehobener Mittel- oder Zeigefinger)  
Dubon/Du doppelt

## a) Stoßtechniken

(Jumok-)Jirugi [(jumok-)chirugi] Fauststoß  
Bandaе-jirugi gleichseitiger Fauststoß (Gegenstoß)  
*Gegenstoß (bandae) in dem Sinne, da der Stoß gegen die natürliche Ausgleichsbewegung ausgeführt wird.*  
Baro-jirugi [paro-] „seitenverkehrter“ Fauststoß (Gleichstoß)  
Dubon-jirugi doppelter Fauststoß  
Jochyo-jirugi [gjetschio-] umgedrehter Fauststoß  
du-jumok-jochyo-jirugi mit beiden Fäusten umgedrehter Fauststoß  
Sewo-jirugi vertikaler Fauststoß

Yop-jirugi	Seitwärtsstoß
Dolyo-jirugi	Drehstoß
Naeryo-jirugi	Stoß nach unten
Digut-cha-jirugi	U-Form-Stoß
Kun-dollchogi	große Drehangel
Jagun-dollschogi	kleine Drehangel

### b) Stechtechniken

Chirugi	Stich
Pyonson-kut	Flachhand
Gawison-kut	Scherenhand (Zeige- und Mittelfinger)
Pyonson-kut-sewo-chirugi	Flachhand-Vertikal-Stich
Pyonson-kut-jochyo-chirugi	Umgekehrter Flachhandstich (Handfläche zeigt nach oben)
Pyonson-kut-opochirugi	nach oben gedrehter Flachhandstich

### c) Schlagtechniken

Chigi	Schlag
Dung-jumok-chigi	Faustrückenschlag
Me-jumok-chigi	Schlag mit Kleinfingerfaust
Sonnal-an-chigi	Handkantenschlag von außen nach innen
Sonnal-bakkat-chigi	Handkantenschlag von innen nach außen
Sonnal-yop-chigi	seitlicher Handkantenschlag
Sonnal-dung-chigi	Schlag mit Innenhandkante (Daumenseite)
Jebipum-mokchigi	oberer Block (offene Hand)/Handkantenschlag-Kombination
Palkup-chigi	Ellenbogenschlag
palkup-dwit-chigi	Ellenbogenrückwärtsschlag
palkup-dollyo-chigi	gedrehter Ellenbogenschlag
palkup-olloyo-chigi	Ellenbogenaufwärtsschlag
palkup-yop-chigi	Ellenbogenseitwärtsschlag
palkup-naeryo-chigi	Ellenbogenschlag nach unten
Ape-chigi	Vorwärtsschlag
dung-jumok-ape-chigi	
me-jumok-ape-chigi	
sonnal-ape-chigi	
An-chigi	Innenschlag
me-jumok-an-chigi	
sonnal-an-chigi	
sonnal-dung-an-chigi	
batang-son-an-chigi	
Bakkat-chigi	Außenschlag
me-jumok-bakkat-chigi	
sonnal-bakkat-chigi	
sonnal-dung-bakkat-chigi	
batang-son-bakkat-chigi	
Naeryo-chigi	Schlag nach unten
dung-jumok-naeryo-chigi	
me-jumok-naeryo-chigi	
sonnal-naeryo-chigi	
Agwison Kaljaebi	Sichelförmiger Würgegriff (Bogenhand)

## Blöcke

**Makki** Block

Abwehrstufen:

- **olgul** oberer Bereich (Kopf-/Halspartie)
- **momdong** mittlerer Bereich (zwischen Hals und Taille)
- **arae** unterer Bereich (von der Taille abwärts)

<b>Bakkat-palmok</b>	Außenunterarm (Seite der Elle)
<b>Bakkat-makki</b>	Außenblock (von innen nach außen)
<b>Yop-makki</b>	Seitwärtsblock (wie Bakkat-makki, aber Körper steht seitlich)
<b>An-palmok</b>	Innenunterarm (Seite der Speiche)
<b>An-makki</b>	Innenblock (von außen nach innen)
<b>Momtong (bakkat) makki</b>	mittlerer Block (von innen nach außen)
<b>Bakkat palmok makki</b>	Block mit Außenunterarm
<b>Bakkat-palmok-bakkat-makki</b>	Auswärtsblock mit dem äußeren Unterarm
<b>bakkat-palmok-momdong-bakkat-makki</b>	
<b>bakkat-palmok-yop-makki (olgul und momdong)</b>	
<b>An-palmok-Bakkat-makki</b>	Auswärtsblock mit dem inneren Unterarm
<b>anpalmok-olgul-bakkat-makki</b>	
<b>anpalmok-momdong-bakkat-makki</b>	
<b>anpalmok-arae-bakkat-makki</b>	
<b>Bakkat-palmok-an-makki</b>	Innenblock mit dem äußeren Unterarm
<b>Batang-son-makki</b>	Block mit der Handfläche
<b>Goduro makki</b>	Stützblock (starker Block)
<b>Hechyo makki</b>	beidarmiger Block (Unterarme keilförmig)
<b>Otgoro makki</b>	Kreuzblock
<b>Santul-makki</b>	Bergblock (gleichzeitige Abwehr von Angriffen von beiden Seiten)
<b>Sonnal makki</b>	Messerhandblock
<b>han-sonnal-an-makki</b>	
<b>han-sonnal-yop-makki</b>	
<b>Han-sonnal makki</b>	einhändiger Messerhandblock

## Zahlen

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

## Ordnungszahlen

- Il
- Ie [I]
- Sam
- Sa
- Oh [O]
- Yuk
- Sil
- Pal
- (Gu)
- (Sib)

## Die 5 Teile des Tae Kwon Do

- **Bruchtest**
- **Kampf**
- **Formen**
- **Selbstverteidigung**
- **Grundtechniken**

## 5 Punkte einer TKD-Technik:

- fester Stand
- Hüftbewegung
- Atmung
- Aktionsbewegung
- Reaktionsbewegung

## Selbstverteidigungsparagraph (§ 227 BGB)

Laut §227 (1) BGB [Bürgerlichem Gesetzbuch] ist Notwehr nicht strafbar.

Notwehr ist nach §227 (2) BGB die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwenden.

Aber: Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten !!!

Wenn ich „nur“ beleidigt werde, dürfen keine gefährlichen Techniken angewendet werden !

## Die Bedeutung der Gurtfarben

### Weiß 10. Kup

Der weiße Gürtel drückt Reinheit und Unschuld im Sinne der asiatischen Philosophie aus.

Weiß steht für das Nichts, das unbeschriebene Blatt, das mit Bedeutung erst gefüllt werden muß.

Der Schüler ist zu Beginn seiner Laufbahn ahnungslos und muß auf seinem Weg (zur Meisterschaft (Schwarzgurt)) verschiedene Erfahrungen machen und Kenntnisse erwerben.

### Gelb 8. Kup

Gelb steht für die Erde, aus der eine Pflanze wächst, was bedeutet, daß nun die Grundlage des Tae Kwon Do entsteht.

Gelb ist nach der asiatischen Lehre der fünf Elemente die Erde.

### Grün 6. Kup

Grün steht für die Pflanze, die nun wächst. Das Tae Kwon Do beginnt sich zu entwickeln.

Auf der Erde wachsen grün die Pflanzen.

### Blau 4. Kup

Blau ist das Sinnbild für den Himmel, dem die Pflanze, die zum Baum gereift ist, entgegenwächst.

Das Tae Kwon Do hat nun ein gewisses Niveau erreicht.

Über der Vegetation erstreckt sich blau der Himmel.

### Rot (Braun) 2. Kup

Rot steht für die Gefahr und bedeutet, daß der Schüler die Gefährlichkeit seines Könnens abschätzen kann und Selbstbeherrschung zeigen soll.

Noch über dem Himmel strahlt die Sonne, symbolisiert durch rot, die Farbe des Feuers.

### Schwarz 1. Dan (1. Poom) [Meister-Grad]

Schwarz als Gegenteil von Weiß steht für die Reife im Tae Kwon Do.

Am Ende dieser Entwicklung (der bunten Gurtfarben von gelb bis rot) steht schwarz, die Farbe, die alle anderen Farben absorbiert. Der Meister hat die farbigen Entwicklungsstufen durchlaufen und sich auf diesem Wege die Kenntnisse des TKD angeeignet. Doch mit dem Erreichen der Farbe schwarz, des schwarzen Gürtels, ist die Entwicklung noch nicht zu Ende. Auch der Meister trägt den weißen Dobok, Zeichen lebenslangen Lernens.

Weitere Grade:

2. Dan (2. Poom), 3. Dan (3. Poom) 4. Dan

*Der 1.-3. Poom (Rot-Schwarz (übereinander!)) gilt für Sportler unter 16 Jahre*

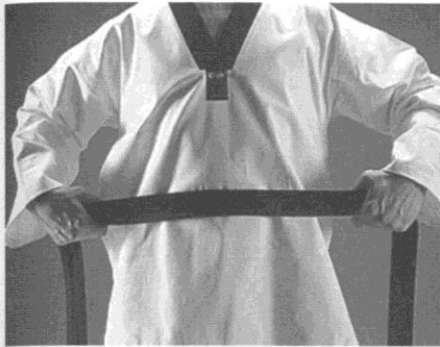
5.-10. Dan [Großmeister-Grad], wobei es den 10. Dan eigentlich nicht gibt, da dieser für absolute Perfektion steht.

### **Kleiderordnung:**

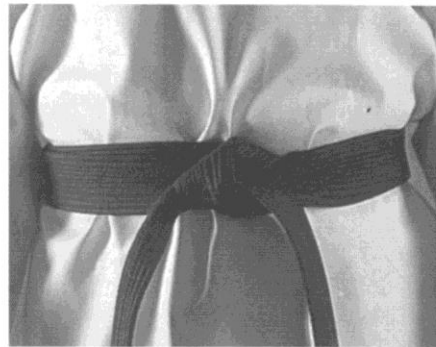
Die Kleiderordnung des TKD ist streng. Deshalb ist es auch wichtig, den Gürtel nicht nur irgendwie um den Leib zu wickeln, sondern in der vorgeschriebenen Weise, die jedem Schüler zu Beginn seiner TKD-Laufbahn von den Fortgeschritteneren gezeigt wird. Den Dojang gar ohne Gürtel zu betreten, gilt als unschicklich.

Hier eine Art der Gürtelbindung:

So binde ich den Ty richtig:



1 ▼



6



2 ▼



5 ▲



3 ►



4 ▲