

# Taekwondo Theorie

## Disziplinen

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>	<b>Erläuterungen</b>
Grundschule	<i>gibon yeonseup</i>	Bahnen laufen, Technik-Feinheiten
Formen	<i>pumsae</i>	Dazu gehören alle <i>taeguk-pumsae</i>
Theorie	<i>iron</i>	Begriffe, Geschichte, Rechtliches
Selbstverteidigung	<i>hosinsul</i>	Umsetzen der gelernten Techniken im Ernstfall. Auseinandersetzung mit Effektivität und Sinnhaftigkeit
Bruchtest	<i>gyeokpa</i>	Wirkung der Techniken erfahren. Außerdem Prüfung der eigenen Technik
Einschrittkampf	<i>ilbo daeryon</i>	Einen Angriff abwehren und kontern
Zweischrittkampf	<i>ibo daeryon</i>	Zwei Angriffe abwehren und kontern
Dreischrittkampf	<i>sambo daeryon</i>	Drei Angriffe abwehren und kontern

## Allgemeines

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>	<b>Erläuterungen</b>
Tae Kwon Do	<i>Fußtechniken</i> <i>Fausttechniken</i> <i>geistiger Weg</i>	Do beinhaltet u.a. Höflichkeit, Disziplin, Integrität, Durchhaltevermögen usw.
Meister	<i>sambeom (nim)</i>	Ab 5. Dan
Lehrer	<i>gyosa (nim)</i>	Ab 1. Dan
Taekwondo-Betreibender	<i>taekwondoin</i>	Nicht <i>taekwondoka!</i>
Trainingsraum	<i>dojang</i>	
Anzug	<i>dobok</i>	
Gürtel	<i>tti</i>	
Kampfschrei	<i>gihap</i>	

## Kommandos

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>	<b>Erläuterungen</b>
Achtung	<i>cha- ryeot</i>	Füße zusammen, Hände seitlich am Körper; zuhören
Verbeugen	<i>gyeong-nye</i>	Höflichkeit und Respekt
Vorbereiten	<i>junbi</i>	Schulterbreite Stellung, Arme bilden ein „O“ vor der Brust. Hände zu einer Faust geformt und 4 Finger breit voneinander entfernt.
Start	<i>sijak</i>	
Ende	<i>geuman</i>	
Bewegungsrichtung ändern	<i>dora</i>	
Unterbrechung	<i>gallyeo</i>	Besonders im Wettkampf
Weitermachen	<i>gyesok</i>	Besonders im Wettkampf

## Fußstellungen (*seogi*)

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>	<b>Erläuterungen</b>
Parallele Stellung	<i>naranhi seogi</i>	Wird bei <i>junbi</i> eingenommen
Kurze Schrittstellung	<i>ap seogi</i>	Manchmal auch <i>jeongul seogi</i> genannt
Lange Schrittstellung	<i>ap gubi</i>	Manchmal auch <i>natchwo seogi</i> genannt
L-Stellung	<i>dwit gubi</i>	70% des Körpergewichts auf dem hinteren Bein. Fersen auf einer Linie
Geschlossene Stellung	<i>moa seogi</i>	Wird bei <i>cha- ryeot</i> eingenommen
Tigerstellung	<i>bom seogi</i>	Auch <i>dwitbal seogi</i> genannt
Reiterstellung	<i>gima seogi</i>	Als würde man auf einem Pferd sitzen. Beide Füße zeigen nach vorne

## Tritt-Techniken (*chagi*)

Deutsch	Koreanisch	Erläuterungen
Schnapptritt vorwärts	<i>ap chagi</i>	Knie so hoch wie möglich ziehen; Fuß schnappen lassen. Man trifft mit Fußballen
Schiebtritt seitlich	<i>yop chagi</i>	Trefferflächen: Fußaußenseite und ein Teil der Ferse
Halbkreisfußtritt	<i>dollyo chagi</i>	Trefferfläche: Fußballen oder Spann, je nach Vorgabe; Standbein dreht komplett ein, bis Ferse auf Gegner zeigt.
Halbkreisfußtritt (wettkampfmäßig)	<i>paldung chagi</i>	Trefferfläche: Spann. Im 45 Grad Winkel geschlagen, nicht waagrecht.
Abwärts-Tritt	<i>naeryeo chagi</i>	Fußabwärtsschlag, Trefferfläche ist die Ferse
Rückwärts-Tritt	<i>dwit chagi</i>	Knie berühren sich fast bei Kick; Pferdekick
Seitlicher Rückwärts-Tritt	<i>dora yop chagi</i>	Auch <i>dwit dora yop chagi</i> genannt. Im Gegensatz zum <i>dwit chagi</i> , sind die Knie nicht zusammen und der Kick ist am Ende ein <i>yop chagi</i>
Umgedrehter Halbkreisfußtritt	<i>pandae dollyo chagi</i>	Über den Rücken gedreht, Trefferfläche: Ferse
360° über Rücken gedrehter <i>paldung chagi</i>	<i>mom dolyo chagi</i> oder <i>whyee o ree chagi</i> oder <i>nada bon chagi</i>	Oft auch <i>tornado kick</i> genannt. Ausführung nach Drehung wie <i>paldung chagi</i>

## Block-Techniken (*makki*)

Deutsch	Koreanisch	Erläuterungen
Block nach unten	<i>arae makki</i>	Block z.B. gegen <i>ap chagi</i>
Block nach oben	<i>olgul makki</i>	Block z.B. gegen Fauststoß zum Kopf
Block von innen nach außen mit Armaußenseite	<i>pakkat makki</i>	Handrücken zeigt nach oben
Block von innen nach außen mit Arminnenseite	<i>yop makki</i>	Handrücken zeigt nach unten; wird auch <i>an-palmok pakkat makki</i> genannt

Block von außen nach innen mit Armaußenseite	<i>an makki</i>	Handrücken zeigt nach unten. Auch einfach <i>momtong makki</i> genannt
Handkantenblock	<i>(han-)sonnal makki</i>	Kann variieren, z.B. <i>sonnal pakkat makki</i> usw. , da <i>sonnal</i> nur die Handkante allgemein meint
Handballenblock	<i>batangson makki</i>	

## Handtechniken

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>	<b>Erläuterungen</b>
Fauststoß	<i>kwon jireugi</i>	Auch <i>jumeok jireugi</i>
Faustrückenschlag	<i>dung jumeok chigi</i>	Bei uns auch <i>mok chigi</i> genannt
Handkantenschlag	<i>(han-)sonnal chigi</i>	Außenhandkante
Innenhandkantenschlag	<i>dung sonnal chigi</i>	Auch <i>sonnal dung chigi</i>
Fingerstich	<i>pyeonsong geut</i>	Ausgesprochen: „pjongson kutt“
Handballenschlag	<i>batangson chigi</i>	
Ellenbogenschlag	<i>palgub chigi</i>	Je nach Ausführung auch <i>palgub dollyo chigi</i> , <i>palgub naeryeo chigi</i> usw. Vergleiche Fußtritte

## Zahlen

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>
Eins	<i>Hana</i>
Zwei	<i>Dul</i>
Drei	<i>Set</i>
Vier	<i>Net</i>
Fünf	<i>Daseot</i>
Sechs	<i>Yeoseot</i>
Sieben	<i>Illob</i>
Acht	<i>Yeodeol</i>
Neun	<i>Ahop</i>
Zehn	<i>Yeol</i>