



## Die wichtigsten koreanischen Taekwondo-Ausdrücke

### **Ausspracheregeln:**

ae	-	ä wie in Märchen
ô	-	zwischen a und o wie im englischen not
oe	-	ö wie in Öl
oo	-	u
û	-	zwischen u und e
y	-	zwischen i und j
ch	-	tsch wie in Deutschland
j	-	dsch wie in Dschungel
s	-	ß wie in Fuß
w	-	w wie im englischen will

Alles andere wie im Deutschen.

### **Allgemeines:**

Tae	Fuß (Fußtechniken)
Kwon	Faust (Handtechniken)
Do	Geist (Fairness, Respekt, Disziplin,...)
Dojang	(TKD-) Trainingshalle
Dobok	TKD-Anzug
Ty	TKD-Gürtel
Sabôm	Meister, Lehrer
Kup	Schülergrad
Dan	Meistergrad
Poom	Kinder-Meistergrad (unter 15 Jahren)
Gihap	Kampfschrei

### **Die Fünf Bereiche des Taekwondo:**

Poomsae	Bewegungsform
Ilbo-taeryôn	Ein-Schritt-Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyôrugi	Kampf, Sparring
Kyôk-pa	Bruchtest

### **Körperstufen:**

Arae	unten (vom Bauchnabel abwärts)
Momtong	mitte (Bauchnabel bis Schultern)
Ôlgul	oben (von den Schultern aufwärts)

### **Richtungen:**

Ap	vorne, vorwärts
Dwit	hinten, rückwärts
An	innen, nach innen
Bakkat	außen, nach außen

### **Kommandos (Training und Wettkampf):**

Charyôt	Achtung!
Kyôngle	Grüßen!
Junbi	Vorbereiten! (Kommando zur Startstellung)
Sijak	Anfangen! (Kommando zum Beginnen einer Übung oder eines Kampfes)
Kalyô	Auseinander! (Trennkommando beim Kämpfen)
Gûman	Schluss! (Kommando zum Beenden einer Übung oder eines Kampfes)
Tora	Umdrehen!

**Zahlen:**

Hana	1	Il	1-ter (bzw. 1 in Aufzählung)
Dul	2	I	2-ter (bzw. 2 in Aufzählung)
Set	3	Sam	3-ter (etc.)
Net	4	Sa	4-ter
Dasôt	5	Oh	5-ter
Yôsôt	6	Yuk	6-ter
Illob	7	Chil	7-ter
Yôdôl	8	Pal	8-ter
Ahôb	9	Ku	9-ter
Yôl	10	Sip	10-ter

**Stellungen:**

Sôgi	Stellung
Ap-gubi-sôgi	lange Vorwärtsstellung („vorne gebeugt“)
Ap-sôgi	kurze Vorwärtsstellung
Dwit-gubi-sôgi	Rückwärtsstellung („hinten gebeugt“)
Juchum-sôgi	Sitzstellung („breite Stellung“)
Bôm-sogi	Tigerstellung
Moa-sôgi	geschlossene Stellung
Naranhi-sôgi	Parallelstellung
Koa-sôgi	Kreuzstellung

**Fußtechniken:**

Chagi	Tritt
Ap-chagi	Vorwärtstritt
Yôp-chagi	Seitwärtstritt
Baldûng-chagi	Tritt mit dem Fußspann
Dollyô-chagi	Drehtritt, Halbkreistritt
Naeryô-chagi	Abwärtsfußschlag
Bandae-dollyô-chagi	Rückwärts-Drehtritt
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Mirô-chagi	Stoßtritt (Push kick)
Tora-yôp-chagi	rückwärtsgedrehter Seitwärtstritt
Twîô-chagi	Sprungtritt

**Handtechniken (Angriffe):**

Jirûgi	Stoß
Chigi	Schlag
Jumôk-jirûgi	Fauststoß
Palkup-chigi	Ellenbogenschlag
Sonnal-chigi	Handkantenschlag
Dung-Jumôk-chigi	Faustrückenschlag

**Blöcke:**

Makki	Block
Arae-Makki	Unterleibsblock
Momtong-makki	körperhoher Block
Ôlgul-makki	Gesichtsblock
Hechyô-makki	Keilblock
Sonnal-makki	Handkantenblock