



Taekwondo

Ujeong Much e.V.



Taekwondo Begriffe

1. Disziplinen

gibon yeonseup
poomsae
ilbo taeryon
hosinsul
gyeorugi
gyeokpa

Grundschule
Formenlauf
Einschrittkampf
Selbstverteidigung
Kampf
Bruchtest

2. Körperstufen

olgul
momtong
area

oben
mitte
unten

3. Körperteile

3.1 Hände

son
pyonson
sonnal
han sonnal
sonnal dung
batangson
jumok
dung jumok
pyonsonkut

Hand
flache Hand
Handkante
Einzelhandkante
Handkantenrücken
Handballen
Faust
Faustrücken
Fingerspitzen

3.2 Arme

pal
ottgae

Arm
Schulter

sang palduck
ha palduck
an palmok
bakkat palmok
palkup
palgumchi

Oberarm
Unterarm
Innenunterarm
Außenunterarm
Ellenbogen
Ellenbogenspitze

3.3 Beine

dari
kyongol
murup
muruo dwi
bal
nal mok
chokki
bal garak
balkut
ap chuk
baldung
balbadak
dwit chuk
dwit kumchi

Bein
Schienbein
Knie
Kniekehle
Fuß
Fußgelenk
Füße
Zehen
Zehenspitzen
Fußballen
Fußspann
Fußsohle
Ferse
Achillesferse

3.4 Rumpf

mom
momtong
bae
myong chi
dung

Körper
Rumpf
Bauch
Solarplexus
Rücken

3.5 Kopf

meorri
olgul
nun
gwi
ko
mok

Kopf
Gesicht
Augen
Ohren
Nase
Hals

4. Stellungen

4.1 Achtungsstellungen

charyot sogi
junbi sogi
tongmilgi junbi sogi

kyopson junbi sogi

Achtungsstellung
Startstellung
Stellung mit Handdreieck vor dem Gesicht
Stellung mit flachen, übereinanderliegenden Händen

4.2 Diagrammstellungen

ap sogi
ap gubi
dwit gubi
bom sogi
koa sogi
juchum sogi
moa sogi
naranhi sogi
orun sogi
win sogi
hakdari sogi
oegeum sogi

kurze Vorwärtsstellung
lange Vorwärtsstellung
Rückwärtsstellung
Tigerstellung
Kreuzfußstellung
Reitsitzstellung
geschlossene Stellung
Parallelstellung
rechte Stellung
linke Stellung
Einbeinstellung
Kranichstellung

5. Richtungen

oreun
oen
ap
dwit
yop
naeryeo
olloyo
an
bakkat
hechyo
tora
dollyeo
huryeo
bandae
baro

rechts
links
vorne
nach hinten
seitlich
abwärts
nach oben
innen
aussen
keilförmig
Richtung ändern
rund, Halbreis gedreht
umgekehrt halbkreisförmig
gleichseitig
gegenseitig

6. Blöcke

makki	Block
area makki	Tiefblock
momtong makki	Körperblock
olgul makki	Gesichtsblock
an makki	Block von außen nach innen
bakkat makki	Block von innen nach außen
bakkat palmok goduro makki	Kampfstellung
batangson chukyo makki	Handballenhebeblock
batangson miro makki	Handballenschiebeblock
batangson nullo makko	Handballendruckblock
goduro makki	Block mit Unterstützung
sonal makki	Handkantenblock
han sonal makki	Einzelhandkantenblock
sonal mok chigi	Handkantenschlag Hals
jebipum sonal mok chigi	Schlag Hals/Block Gesicht
hechyong makki	Keilblock
Kumgang makki	Diamantenblock

7. Schläge

7.1 Faust

chigi	Schlag
ape chigi	Schlag nach vorne
yop chigi	Seitwärtsschlag
mok chigi	Schlag zum Hals
batangson chigi	Handballenschlag
dung jumok ape chigi	Faustrückenschlag nach vorne
dung jumok bakkat chigi	Faustrückenschlag nach außen
dung jumok dwit chigi	Faustrückenschlag nach hinten
dung jumok yop chigi	Faustrückenschlag zur Seite
jirugi	Fauststoß
bandae jirugi	gleichseitiger Fauststoß
baro jirugi	gegenseitiger Fauststoß
dubon jirugi	Doppelfauststoß
du jumok jirugi	Doppelfauststoß (gleichzeitig 7.Form)
yop jirugi	Seitwärtsstoß
dollyo jirugi	Halbkreisfauststoß
jochyo jirugi	Aufwärtshaken

7.2 Finger

pyonsonkut jirugi
opo pyonsonkut jirugi

sewo pyonsunku jirugi

jechyoo pyonsonkut jirugi

Fingerspitzenstich
Stich mit waagerecht
gestellten Fingerspitzen
Stich mit senkrecht
gestellten Fingerspitzen
Fingerspitzenstich
Handrücken nach unten

7.3 Handkante

sonnal chigi
sonnal bakkat chigi
sonnal dung chigi
sonnal mok chigi
jebipum sonnal mok chigi

Handkantenschlag
Handkante nach außen
Handkante Rückschlag
Handkante Hals
Handkante Hals/Olgul
Makki oben

7.4 Ellbogen

palkup chigi
palkup dollyo chigi
palkup dwit chigi
palkup ollyo chigi
palkup pyojok chigi

Palkup yop chigi

Ellenbogenschlag
Ellenbogendrehschlag
Ellbogenrückwärtsschlag
Ellbogenaufwärtsschlag
Ellbogenzielschlag
(Gegen die Handfläche)
Ellenbogenseitwärtsschlag

8. Tritte

8.1 Im Stand

chagi
ap chagi
yop chagi
dollyo chagi
an chagi
bakkat chagi
bitureo chagi

miro chagi
dwit chagi
momdollyo/pandae chagi
pyojok chagi

Tritt
Fußtritt nach vorne
Seitlicher Fußstoß
Halbkreisfußtritt
Tritt von außen nach innen
Tritt von innen nach außen
gewundener Tritt nach
außen
Stoßtritt
Rückwärtstritt
Drehtritt
Zieltritt (Fußsohle Gegen
Handfläche) 7.Form

huryo chagi
naeryo chagi

Peitschentritt eng
Abwärtsfußschlag von oben
nach unten/innen nach
außen oder außen nach
innen

8.2 Im Sprung

twio chagi
twio ap chagi
twio yop chagi

dubal dangseong chagi

modum chagi
kodeup yop chagi

Sprungtritt
gesprungender Vorwärtstritt
gesprungender Seitwärts-
stoß
Doppelfußtritt, nachseitig
8 Form
Doppelfußtritt, gleichzeitig
Scherentritt Koryo