



SG-Hainhausen Taekwondo Allgemeines und Begriffssammlung Deutsch – Koreanisch



Taekwondo ist eine aus Korea stammende Kampfkunst mit geistigem Hintergrund.
Frei übersetzt wäre das: Durch trainieren von Fuß und Faust gelangt man zur geistigen Stärke.

Verhaltensregeln beim Training im Sinne einer Dojang-Etikette

1	Erscheine pünktlich zum Training
2	Erscheine zum Training in einem sauberen Dobok (Anzug)
3	Beim Betreten und Verlassen des Dojang (der Trainingshalle) verbeuge Dich
4	Bringe dem Trainer Aufmerksamkeit und Respekt entgegen, folge seinen Anweisungen
5	Behandle deinen Trainingspartner mit Respekt
6	Solltest Du während des Trainings die Halle verlassen müssen sage dem Trainer Bescheid
7	Musst Du dass Training vorzeitig verlassen, Sage das Deinem Trainer vor Trainingsbeginn.
8	Taekwondo soll nur als Mittel zur Verteidigung angewendet werden, um sich selbst und Schwächere zu schützen, niemals als Angriffswaffe.

Notwehrparagrah:	„Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einer andren Person abzuwehren.“
-------------------------	--

	Kupgrade	Bedeutung ¹
10. Kup	weißer Gürtel	Änfangerstufe, Farbe der Reinheit, des unbeschriebenen Blatts
9. Kup	weißer Gürtel mit gelbem Streifen	
8. Kup	gelber Gürtel	Farbe der Erde, erste Wurzel
7. Kup	gelber Gürtel mit grünem Streifen	
6. Kup	grüner Gürtel	Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich
5. Kup	grüner Gürtel mit blauem Streifen	
4. Kup	blauer Gürtel	Die Pflanze wächst in den Himmel
3. Kup	blauer Gürtel mit rotem Steifen	
2. Kup	roter Gürtel	Farbe für Achtung, Vorsicht
1. Kup	roter Gürtel mit schwarzem Streifen	Vorstufe zum Dangrad

¹ Von <http://www.taekwondo.de/index.php/theoretisches-wissen/bedeutung-der-guertelfarben>



SG-Hainhausen Taekwondo Allgemeines und Begriffssammlung Deutsch – Koreanisch



Allgemeine Begriffe:

Dojang	Trainingshalle
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Charyot	Achtung / Aufstellung
Kyongne	Grüßen mit Verbeugung

Sogi	Stellung
Chagi	Tritt
Makki	Block
Jirugi	Stoß
Chigi	Schlag
Kihap	Kampfschrei

O lgul	Hoch
M omtong	Mitte
A rae	Tief

An	Von Außen nach Innen
Bakkat	Von Innen nach Außen

Sabum	Meister, Lehrer
Junbi	Grundstellung – (Poomsae/Technik)
Sijak	Beginnen der Übung
Guman	Beenden der Übung
Baro	Ende der Übung und in Grundstellung (Narhani-(Junbi)-Sogi) aufstellen.

Shijak	Starten der Übung/des Kampfes
Kaleyoy	Unterbrechen des Kampfes
Gesok	Fortsetzen des Kampfes
Tora	Umdrehen

Kyopka	Bruchtest
--------	-----------



SG-Hainhausen Taekwondo Allgemeines und Begriffssammlung Deutsch – Koreanisch



Zählen:

Grundzahlen	Hana	Dul	Set	Net	Dasot	Yosot	Ilgub	Yodol	Ahop	Yol
Ordnungszahlen	Il	I	Sam	Sa	Oh	Yuk	Chil	Pal	Gu	sip
deutsche Bedeutung	Eins	Zwei	Drei	Vier	Fünf	Sechs	Sieben	Acht	Neun	Zehn

Stellungen:

Moa-Sogi	geschlossene Stellung
Narhani-Sogi (Junbi-Sogi)	Parallelstellung (Schulterbreit)
Ap-Sogi	Vorwärtsstellung (kurz)
Ap-gubi-Sogi	Vorwärtsstellung (lang)
Twit-Gubi-Sogi	Rückwärtsstellung
Juchum-Sogi	Reiterstellung

Koa-Sogi	Kreuzstellung
Oreun-Sogi	Rechts-Stellung (linker Fuß zeigt nach vorne rechter Fuß gerade aus - ein Fuß Zwischenraum)
Wen-Sogi	Links-Stellung (Rechter Fuß zeigt nach vorne linker Fuß gerade aus - ein Fuß Zwischenraum)

Bom-Sogi	Tigerstellung
----------	---------------

Handtechniken:

Olgul-Makki	Hochblock
Momtong-Makki	Mittelblock von Außen nach Innen
Arae-Makki	Tiefblock
Goduro-Makki	Doppelblock (Kampfstellung)
Momtong-Jirugi	Fauststoß mitte

Sonnal-Mok-Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Han-Sonnal-Momtong-bakkat-Makki	Handkantenblock von innen nach Außen mit einer Hand
Momtong-Dubon-jirugi	Doppelfauststoß Mitte



SG-Hainhausen Taekwondo Allgemeines und Begriffssammlung Deutsch – Koreanisch



Sonnal-Makki	Handkantenblock Mitte
Batangson-Nulllo-Makki	Handballenblock von oben nach unten
Pyonsonkkeut Sewzo-Chirugi	Fingerspitzenstich
Hansonal-Olgul-Makki-Jebipoom-Sonnal-mok-an-Chigi	Handkantenblock hoch mit gleichzeitigem Handkantenschlag zum Hals (auch als Schwalbenschwanzschlag bekannt)
Momtong-bakkat-makki	Mittelblock von Innen nach Außen
Dung-Jumok-ape-Chigi	Faustrückenschlag

Me-jumeok-Naereo-chigi	Faustbodenschlag abwärts
Palkup-dollyo-chigi	Ellenbogen-Drehschlag
Palkup-pyojeok-chigi	Ellenbogenzielschlag
Yop-jirugi	Seitwärtsfauststoß

Olgul-bakkat-makki	Hochblock von innen nach Außen
Batangson-momtong-makki	Handballenmittelblock von außen nach innen
Arae-hechyo-makki	Keilblock unter Stufe
Hansonal-bituro-makki	Gezirkelter Handkanten-Unterarmblock

Gawi-makki	Scherenblock (aus Arae-makki und An-palmok-momtong-makki)
Momtong-hechyo-makki	Beiseite-Schubblock-Mittelstufe
Otgoreo-arae-makki	Unterleibskreuzblock
Du-jumok-jechio-jirugi	Umgedrehter Doppelfauststoß
Dung-jumol-olgul-bakkat-chigi	Nach außen geschlagener Faustrückenschlag

Beintechniken:

Ap-Chagi	Fußtritt vorwärts
Ap-Chaolli	Beinschwung vorwärts
Yop-Chagi	Fußtritt seitwärts
Twit-Chagi	Fußtritt rückwärts (Pferdetritt)
Ap-Dollyo-Chagi (Paldung-Chagi)	Spann-Tritt
Dollyo-Chagi	Halbkreis-Drehtritt



SG-Hainhausen Taekwondo Allgemeines und Begriffssammlung Deutsch – Koreanisch



Naeryo-Chagi	Abwärtfußschlag
(Ap-) Miro-Chagi	Schubtritt mit der Fußsohle
Yop-Chagi	Seitwärtstritt
Pyoyok-Chagi	Zieltritt mit Fußsohle gegen die Handfläche
Murup-Chigi	Kniestoß

Kyorugi:

Kyorugi	Kampf
Schutzausrüstung im Wettkampf	Kopfschutz, Zahnschutz, Kampfweste, Unterarmschützer, Tiefschutz, Schienbeinschützer und Safties (Fußschützer)
Größe der Kampffläche (Kyorugi)	8m x 8m bzw. ein Oktagon

Hogu	Kampfweste
Hong	Rot
Chong	Blau
Kamjom	Ganzer Minuspunkt
Kyonggo	Verwarnung
Song	Sieger
(Kyorogi-)Junbi	Kampfstellung



SG-Hainhausen Taekwondo Allgemeines und Begriffssammlung Deutsch – Koreanisch



Poomsae: (Bedeutung²)

Formen sind	Bewegungskombination gegen einen imaginären (nicht sichtbaren) Gegner (Technik)
Tae-guk-(1 bis 8)-jang	Grundformen / Schülerformen
Tae-guk- Il -jang	Erste Form – Himmel
Tae-guk- I -jang	Zweite Form – Frohsinn
Tae-guk- Sam -jang	Dritte Form – Feuer
Tae-guk- Sa -jang	Vierte Form – Donner
Tae-guk- Oh -jang	Fünfte Form – Wind
Tae-guk- Yuk -jang	Sechste Form – Wasser
Tae-guk- Chil -jang	Siebte Form – Gebirge/Berg
Tae-guk- Pal -jang	Achte Form – Erde
Poomsae	Meisterformen ab 1.Dan
Koryo	Name einer koreanischen Dynastie
Keumgang	Name eines koreanischen Gebirges
Taebaek	Hauptgebirgszug der koreanischen Halbinsel
Pyongwon	wörtliche Bedeutung: "große Ausdehnung". Steht für groß und majestätisch
Sipjin	Sipjin steht für zehn Symbole der Langlebigkeit: Sonne, Mond, Berg, Wasser, Stein, Kiefer, Kraut des Ewigen Lebens, Schildkröte, Reh und Kranich
Jitae	Erde
Chonkwon	Himmel
Hansu	Fließvermögen bzw. Anpassungsfähigkeit des Wassers
Ilyeo	"Einheit", im Sinne des spirituellen buddhistischen Zustands
Größe der Fläche für Formenwettkampf	10m x 10m

² Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Pumsae>



SG-Hainhausen Taekwondo Allgemeines und Begriffssammlung Deutsch – Koreanisch



Koreanische Bezeichnungen der Angriffs und Blockteile der Arme und Beine:

Dung-jumok	Faustrücken
Me-jumok	Faustboden
Batang-son	Handfläche, -ballen
Sonal	Handkante
Sonal-dung	Innen-Handkante
Sonkut	Fingerspitzen
Palkup	Ellenbogen
Bakkat-Palmok	Außenunterarm
An-Palmok	Innenunterarm
Apchuk	Fußballen
Baldung	Fußspann
Balnal	Fußkante
Balbadak	Fußsohle
Dwitkumchi	hintere Ferse
Dwitchuk	untere Ferse
Murup	Knie