

태권도



Taekwondo Club

SINGEN

Vokabelliste

Diese Sammlung an deutschen und koreanischen Begriffen dient als Nachschlagewerk zur Vorbereitung der Taekwondoin und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Da die Aussprache und das Schriftbild teils variieren, müssen andere Schreibweisen weder falsch noch richtig sein.

태권도

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst.

Taekwondo setzt sich aus den drei Silben, **TAE**, **KWON** und **DO**, zusammen und bedeutet frei übersetzt so viel wie "Der Weg des Fuß- und Faustkampfes".

TAE	태	wörtliche Bedeutung ist "trampeln" oder "auf etwas treten" im Kontext steht es für "Fußtechniken".
KWON	권	wörtliche Bedeutung "Faust" im Kontext steht es für "Handtechniken".
DO	도	wörtliche Bedeutung "Weg" oder "Pfad" im Kontext als "Methode" zur "Lehre" oder "Denkrichtung"

Nach der japanischen Herrschaft, die nach 1945 endete, entwickelte sich Taekwondo aus dem japanischen Karate.

Durch die Ähnlichkeit der Techniken und Formen könnte man TKD auch als Karate-Stil sehen.

Erstmals tauchte der Begriff Taekwondo 1955 auf und wurde von General Choi Hong-hi mit Einfluss des Shotokan-Karate entwickelt.

Hieraus entwickelten sich später die verschiedenen Unterstile.

Inhaltsverzeichnis

01.	Allgemeine Begriffe	4
02.	Disziplinen	4
03.	Allgemeine Kommandos	4
04.	Körperzonen und Körperteile	5
04.1.	Kopf	6
04.2.	Rumpf	7
04.3.	Arme	8
04.4.	Hand	9
04.5.	Bein	10
04.6.	Fuß	11
05.	Bewegungsrichtungen	12
06.	Stellungen	13
06.1.	Achtungsstellungen	13
06.2.	Fußstellungen	14
07.	Schlagtechniken	15
08.	Fußtechniken	17
08.1.	Stehend	17
08.2.	Gesprungen	17
09.	Blocktechniken	18
10.	Graduierung	19
10.1.	Definition der Graduierungen	19
11.	Zahlen	20
11.1.	Kardinalzahlen	20
11.2.	Ordnungszahlen	20
12.	Formenlauf	21
12.1.	Poomsae der KUP/Schülergrade	21
12.2.	Yudanja der DAN/Meistergrade	21
13.	Die Koreanische Flagge	22

01. Allgemeine Begriffe

TAEKWONDOIN	- Taekwondo-Betreibender
SABOM(*NIM)	- Großmeister ab 4. Dan („nim" ist die Höflichkeitsform)
GYOSA(*NIM)	- Meister ab 1. Dan
SONBA(*NIM)	- Fortgeschrittener Schüler
GEUP / KUP	- Schülergrad, farbiger Gürtel
DAN	- Meistergrad, Schwarzgurt
DOJANG	- Trainingsraum
DOBOK	- Taekwondo Trainingsanzug
SANG-UI	- Jacke
HA-UI	- Hose
TY	- Gürtel
GIHAP / KIHAB	- Kampfschrei

02. Disziplinen

GIBON YEONSEUP	- Grundschule
GIBON DONJAK	- Grundtechniken
POOMSAE	- Formenlauf
ILBO DAERYEON	- Einschnitt Kampf
IBO DAERYEON	- Zweischnitt Kampf
SAMBO DAERYEON	- Dreischnitt Kampf
HANBON GYEORUGI	- Einschnitt Kampf (WT)
HOSINSUL	- Selbstverteidigung
JAYU DAERYON	- Freikampf
GYEOKPA	- Bruchtest
CHEJO	- Gymnastik (Dehnung, Kraft und Kondition)
IRON	- Theorie der Grundsätze und Geschichte

03. Allgemeine Kommandos

CHA-RYEOT	- Achtung
GYEONG-NYE	- Verbeugen
GUKKI-E DAEHAYEO	- Zu den Landesflaggen
JUNBI	- Vorbereiten
SIJAK	- Start
GEUMAN	- Ende
BARO	- Zur Startposition
DORA	- Bewegungsrichtung Umdrehen

04. Körperzonen und Körperteile

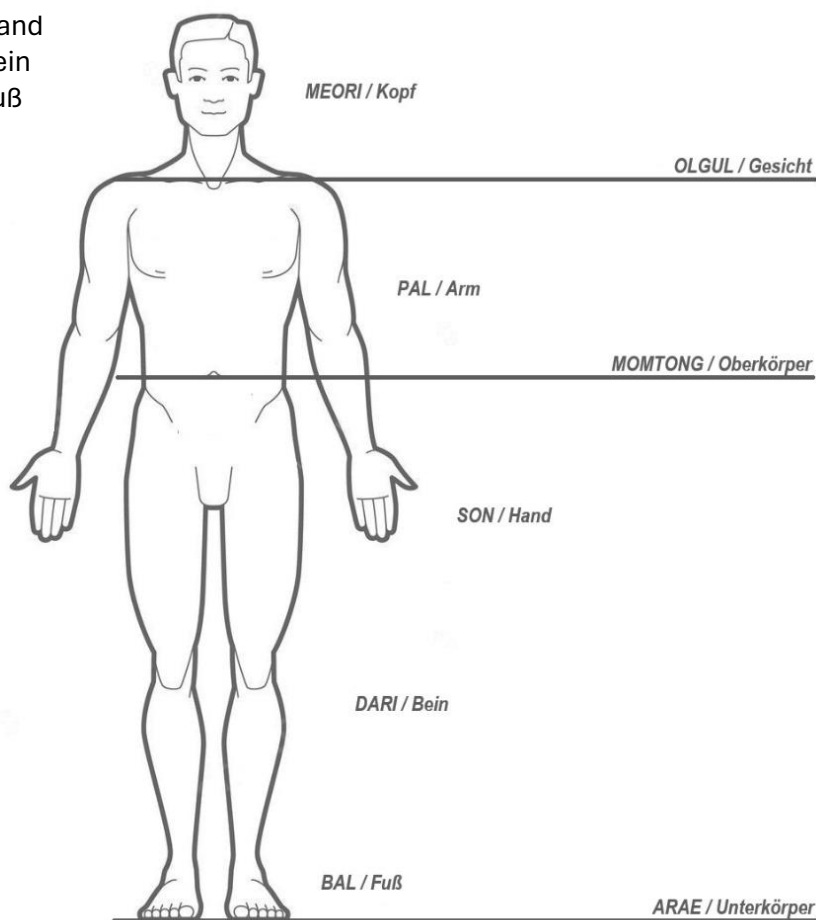
SARAM - Mensch
MOM - Körper

OLGUL - Gesicht
MOMTONG - Rumpf
ARAE - Unterkörper

MEORI - Kopf
PAL - Arm
SON - Hand
DARI - Bein
BAL - Fuß

SARAM / Mensch

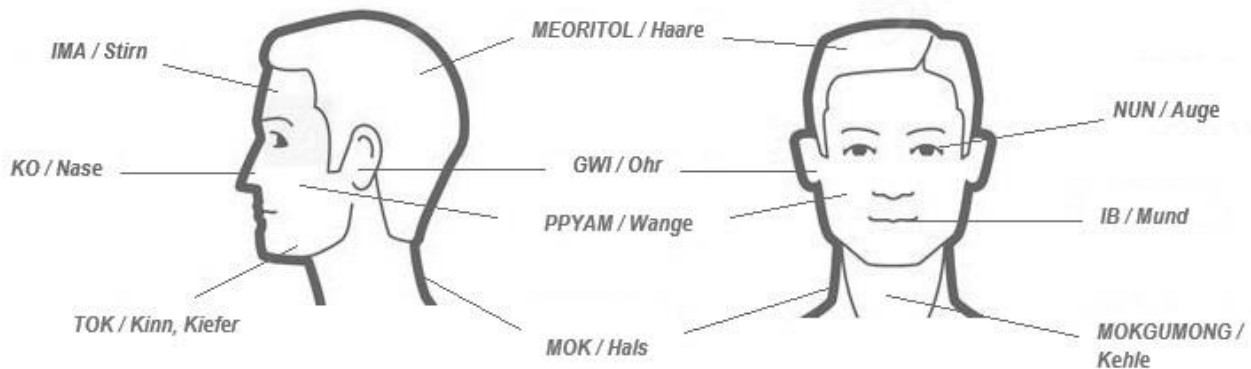
MOM / Körper



04.1. Kopf

MEORI	- Kopf
OLGUL	- Gesicht
MERITOL	- Haare
GWI	- Ohren
PPAYAM	- Wangen
IMA	- Stirn
KO	- Nase
TOK	- Kiefer
MOK	- Hals
MOKGUMONG	- Kehle
IB	- Mund
NUN	- Augen

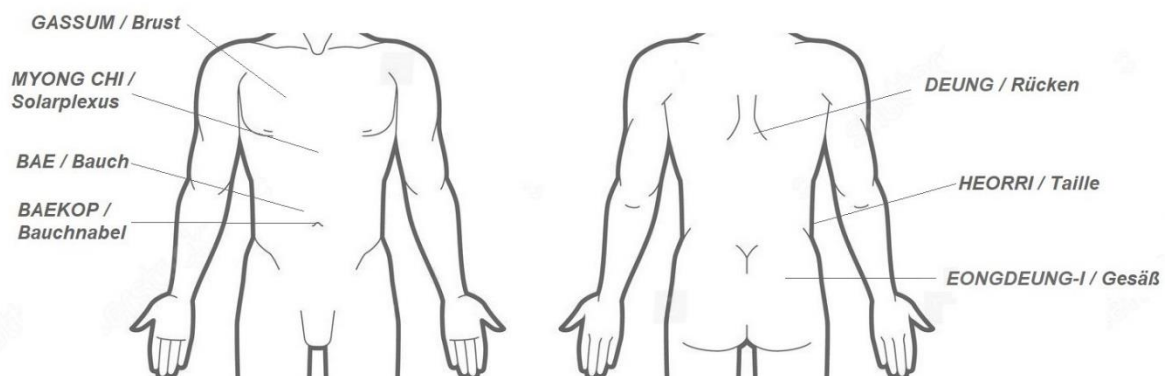
MEORI / Kopf



04.2. Rumpf

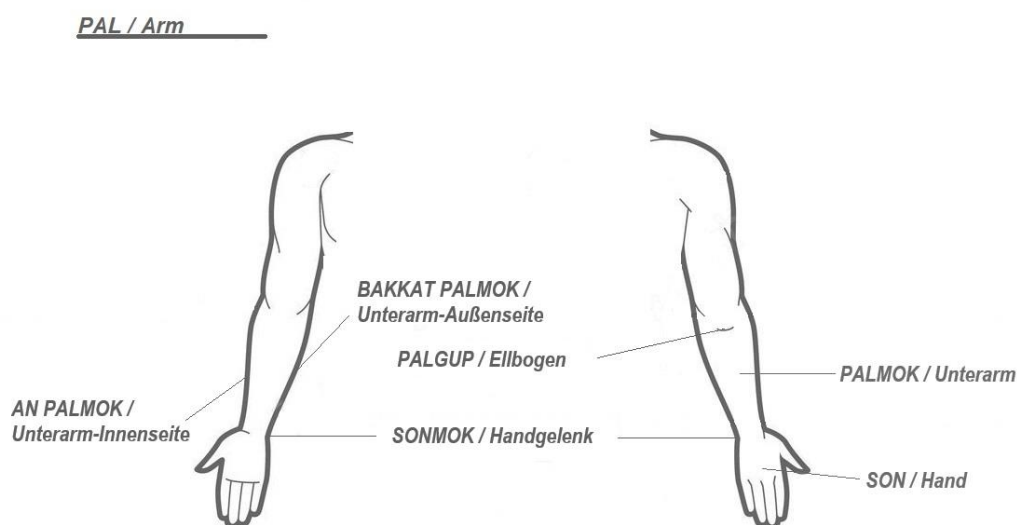
MOM	- Körper
MOMTONG	- Rumpf
GASSUM	- Brust
BAE	- Bauch
BAEKOP	- Bauchnabel
HEORRI	- Taille
MYONG CHI	- Solarplexus
DAN JUNG	- Bauchnabel
DEUNG	- Rücken
EONGDEUNG-I	- Gesäß

MOMTONG / Rumpf



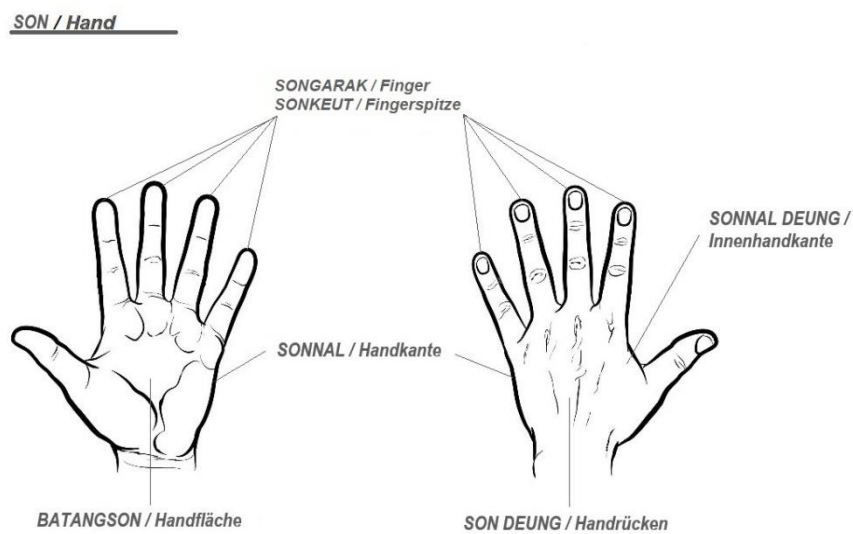
04.3. Arme

PAL	- Arm
OTTGAE	- Schulter
PALMOK	- Unterarm
AN-PALMOK	- Innenunterarm
SON-MOK	- Handgelenk
BAKKAT-PALMOK	- Außenunterarm
PALKUP	- Ellenbogen



04.4. Hand

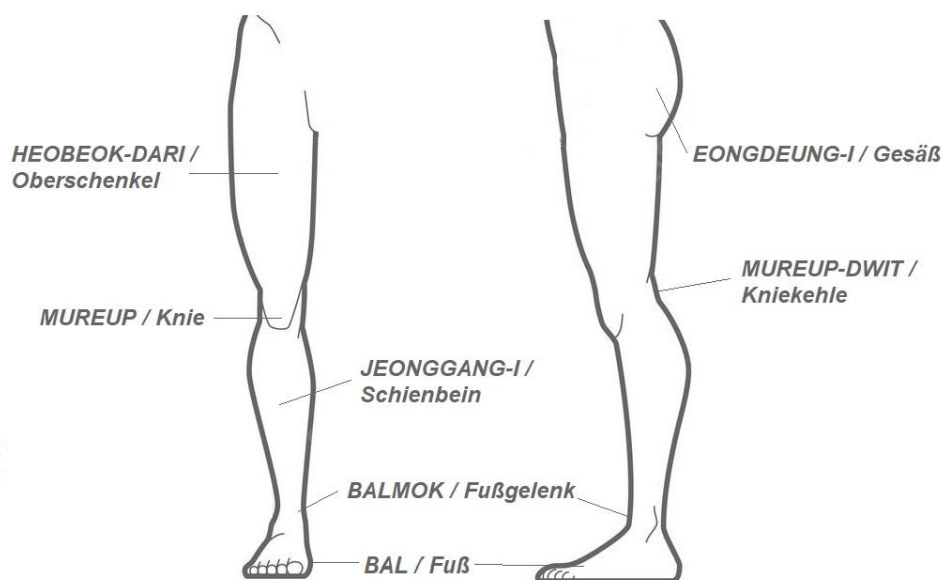
SON	- Hand
SONGARAK	- Finger
SONKEUT	- Fingerspitze
BATANGSON	- Handfläche
SON DEUNG	- Handrücken
SONNAL	- Handkante
SONNAL DEUNG	- Innenhandkante



04.5. Bein

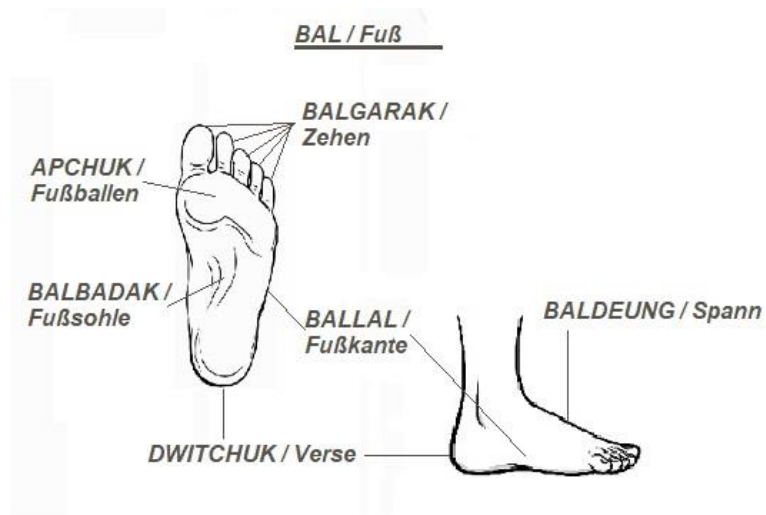
DARI	- Bein
HEOBEOK-DARI	- Oberschenkel
EONGDEUNG-I	- Gesäß
MEURUP	- Knie
MEURUP-DWIT	- Kniekehle
JEONGGANG-I	- Schienbein
BALMOK	- Fußgelenk
BAL	- Fuß

DARI / Bein



04.6. Fuß

BAL	- Fuß
BALGARAK	- Zehen
BALDEUNG	- Spann
APCHUK	- Fußballen
BALBADAK	- Fußsohle
BALLAL	- Fußkante
DWITCHUK	- Verse
BALMOK	- Fußgelenk



05. Bewegungsrichtungen

AP	- Vorne
DWI	- Hinten
DWIT	- Nach hinten
YOP	- Seitlich
CHUKYEO	- Aufwärts
NAERYEO	- Abwärts
AN	- Innen
ANEURO	- Nach innen
BAKKAT	- Außen
BAKKEURO	- Nach außen
DORA	- Drehen
DOLLYO	- Gedreht
TWIO	- Gesprungen
OREUN	- Rechts
WEN	- Links
BARO	- gerade, direkt, gleichseitig
BANDAE	- gegenseitig, entgegen, andersherum
BITEURO	- Verdreht
JOCHYO	- Umgekehrt, Umgedreht
OTGORO	- Überkreuz
HECHYO	- Keilförmig
HURYO	- Peitschenförmig
GODEURO	- Schutz, Unterstützung
NULLO	- Druck, abwärts

06. Stellungen

06.1. Achtungsstellungen

CHARYOT-SOGI

- Achtungsstellung
(Füße zusammen, Hände und Arme gestreckt
Seitlich am Körper.)



GIBON-JUNBI-SOGI

- Vorbereitungsstellung
(Füße zusammen, Fäuste vor dem Bauch.)



TONGMILGI-JUNBI-SOGI

- Vorbereitungsstellung
(Füße schulterbreit, die Handflächen bilden
ein Dreieck vor dem Gesicht.)



KYOPSON-JUNBI-SOGI

- Vorbereitungsstellung
(Füße zusammen, die flachen Hände liegen
übereinander vor dem Körper.)



BO-JUMOK-JUNBI-SOGI

- Konzentrationsform
(Füße zusammen, rechte Faust wird von der
linken Hand vor dem Kopf umschlossen.)



DU-JUMOK-HEORI-JUNBI-SOGI

- Achtungsstellung
(Füße zusammen, die Fäuste liegen
seitlich an der Hüfte.)



Taekwondo Club Singen e.V.



06.2. Fußstellungen

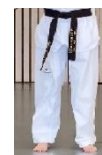
MOA-SOGI

- geschlossene Stellung



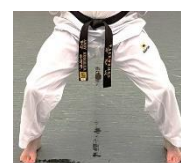
NARANHI-SOGI

- Parallelstellung



(KIMA)JUCHUM-SOGI

- Sitzstellung



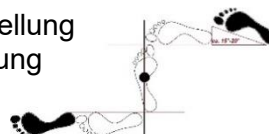
AP SOGI

- hohe Vorwärtsstellung,
tiefe Schrittstellung



AP GUBI

- tiefe Vorwärtsstellung
tiefe Schrittstellung



DWIT GUBI

- Rückwärtsstellung



DWIT-KOA-SOGI

- Rückwärts Kreuz Schrittstellung



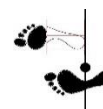
AP-KOA-SOGI

- Vorwärts Kreuz Schrittstellung

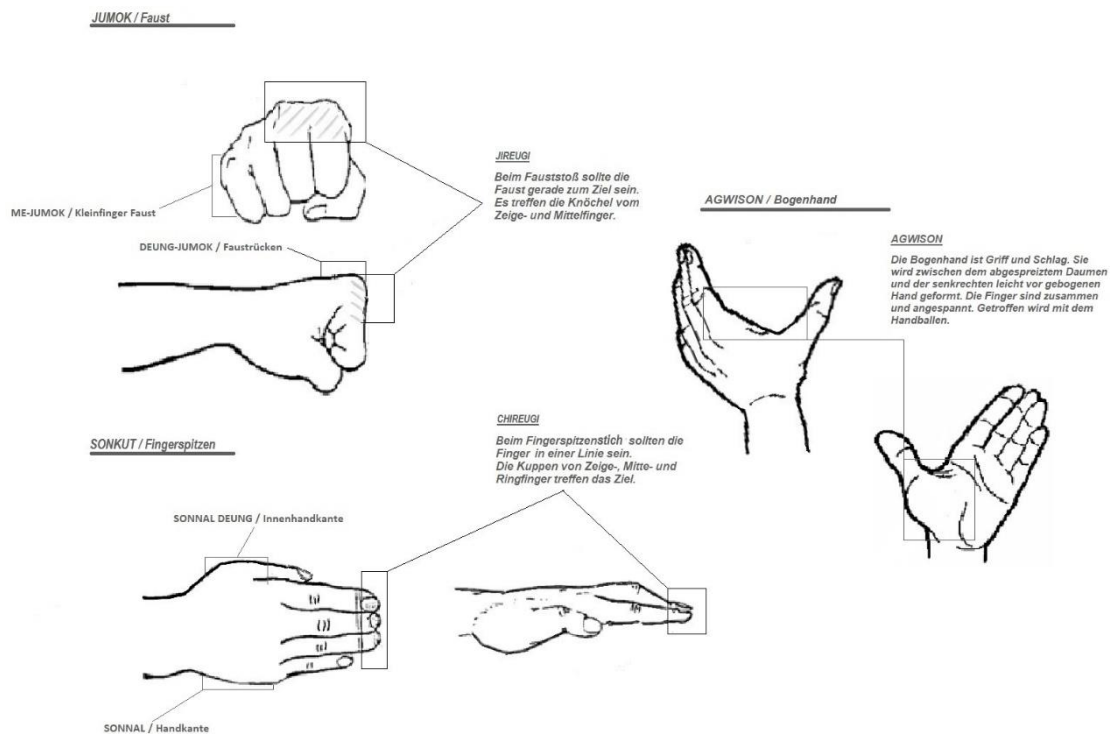


BOM-SOGI

- Tiger Stellung



07. Schlagtechniken



CHIGI	- Schlag
AN CHIGI	- Schlag von außen nach innen
BAKKAT CHIGI	- Schlag von innen nach außen
AP CHIGI	- Schlag nach vorne
YOP CHIGI	- Seitwärtsschlag
MOK CHIGI	- Schlag zum Hals
ME JUMOK CHIGI	- Schlag mit der Kleinfingerfaust
ME JUMOK NAERYO CHIGI	- Schlag mit der Kleinfingerfaust nach unten
ME JUMOK BAKKAT CHIGI	- Schlag mit der Kleinfingerfaust nach außen
ME JUMOK YOP CHIGI	- Schlag mit der Kleinfingerfaust seitwärts
ME JUMOK ARAE PYOJOK CHIGI-	- Schlag mit der Kleinfingerfaust in den Unterleib
SONNAL CHIGI	- Handkantenschlag
SONNAL MOK CHIGI	- Handkantenschlag zum Hals
SONNAL BAKKAT CHIGI	- Handkantenschlag zum Hals nach außen
DUNG JUMOK CHIGI	- Fausrückenschlag
DUNG JUMOK AP CHIGI	- Fausrückenschlag nach vorne
DUNG JUMOK BAKKAT CHIGI	- Fausrückenschlag nach außen
BATANGSON CHIGI	- Handballenschlag
BATANGSON AP CHIGI	- Handballenschlag nach vorne
PALKUP CHIGI	- Ellbogenschlag
PALKUP PYOJOK CHIGI	- Zielstoß zur Handfläche mit dem Ellbogen
PALKUP DOLLYO CHIGI	- Ellbogen drehschlag
PALKUP YOP CHIGI	- seitlicher Ellbogenschlag
JIREUGI	- Fauststoß
BARO JIREUGI	- gleichseitiger Fauststoß
BANDAE JIREUGI	- seitenverkehrter Fauststoß
DUBON JIREUGI	- Doppelfauststoß (nacheinander)
SEBON JIREUGI	- Dreifachfauststoß (nacheinander)
DU JUMOK JIREUGI	- Doppelfauststoß (gleichzeitig)
JECHYO JIREUGI	- Fauststoß mit umgedrehter Faust
DU JUMOK JECHYO JIREUGI	- Doppelfaust mit umgedrehten Fäusten (gleichzeitig)
YOP JIREUGI	- Seitwärtsfauststoß
DOLLYO JIREUGI	- Halbkreisfauststoß
JOCHYO JIREUGI	- Aufwärtshaken
DANGYO TOK JIREUGI	- Kinnhacken mit Heranziehen des Gegners
JUMOK PYOJOK JIREUGI	- Zielstoß zur Handfläche mit der Faust
CHIREUGI	- Stich (mit den Fingerspitzen)
PYONSONKEUT SEWO CHI.	- senkrechter Fingerspitzenstoß
PYONSONKEUT JOCHYO CHI.	- Fingerspitzenstoß in den Unterleib (Handfläche oben)
AGWISON	- Bogenhand
AGWISON KALJAEBI	- Hals-Würgegriff mit der Bogenhand
KOKKI	- Schlaggriff mit der Bogenhand
MUREUP-KOKKI	- Stoß zum Knie des Gegners, während die andere Hand das Bein festhält

08. Fußtechniken

08.1. Stehend

CHAGI	- Tritt
AP CHAGI	- Vorwärtstritt mit dem Fußballen
YOP CHAGI	- Seitwärtstritt mit der Fußaußenkante
BALDEUNG CHAGI	- Halbkreistritt von außen mit dem Spann
BITEURO CHAGI	- Halbreistritt verdreht von innen mit dem Spann.
DOLLYO CHAGI	- Halbkreistritt mit dem Spann od. Ballen zum Kopf
BANDAE DOLLYO CHAGI	- über Rücken gedrehter Tritt mit Sohle od. Verse
BANDAE YOP CHAGI	- über Rücken gedrehter Tritt mit Fußaußenkante
MOMDOLLYO CHAGI	- über Rücken gedrehter Tritt mit Spann od. Ballen
HURYO CHAGI	- Halbkreistritt von außen mit Sohle od. Verse
MIRO CHAGI	- Schubkick (ähnlich wie AP od. YOP CHAGI mit Sohle)
DWIT CHAGI	- über Rücken gedrehter Rückwärtstritt
NAERYO CHAGI	- Abwärtstritt (Axt) mit Sohle od. Verse
SEWO AN CHAGI	- Vertikaltritt von außen nach innen
SEWO BAKKAT CHAGI	- Vertikaltritt von innen nach außen
MUREUP CHAGI	- Vorwärts Kniestoß

08.2. Gesprungen

TWIO CHAGI	}	Wird einer der oben genannten Tritte im Sprung ausgeführt, erhält er den Zusatz „ TWIO – Sprung“.
TWIO AP CHAGI		
TWIO AP CHAGI		
TWIO YOP CHAGI		
TWIO BALDEUNG CHAGI		
TWIO BITEURO CHAGI		
TWIO DOLLYO CHAGI		
TWIO BANDAE DOLLYO CHAGI		
TWIO BANDAE YOP CHAGI		
TWIO MOMDOLLYO CHAGI		
TWIO HURYO CHAGI		
TWIO DWIT CHAGI		
TWIO NAERYO CHAGI		
DU BALDANGSON AP CHAGI	- nacheinander getretener Ap Chagi in einem Sprung	
MODUM CHAGI	- gleichzeitig getretener Ap Chagi in einem Sprung	
GAWI CHAGI	- Scherentritt (YOP + BITEURO CHAGI) im Sprung	

09. Blocktechniken

MAKKI	- Block
ARAE MAKKI	- Unterkörperblock
MOMTONG MAKKI	- Oberkörperblock
OLGUL MAKKI	- Kopfblock
AN MAKKI	- Block nach innen
BAKKAT MAKKI	- Block nach außen
AN-PALMOK MAKKI	- Block mit dem inneren Unterarm
AN-PALMOK BAKKAT MAKKI	- Block mit dem inneren Unterarm nach außen
AN-PALMOK HECHYO MAKKI	- Keilblock mit den inneren Unterarmen
BAKKAT-PALMOK MAKKI	- Block mit dem äußeren Unterarm
BAKKAT-PALMOK BAKKAT MAKKI	- Block mit dem äußeren Unterarm nach außen
BAKKAT-PALMOK AN MAKKI	- Block mit dem äußeren Unterarm nach innen
BAKKAT-PALMOK HECHYO MAKKI	- Keilblock mit den äußeren Unterarmen
SONNAL MAKKI	- Handkanten Block
HANSONNAL BAKKAT MAKKI	- Einzelhandkanten Block nach außen
HANSONNAL AN MAKKI	- Einzelhandkanten Block nach innen
HANSONNAL BITEURO MAKKI	- verdrehter Einzelhandkanten Block
HANSONNAL ARAE MAKKI	- Unterkörper Einzelhandkanten Block
HANSONNAL YOP MAKKI	- seitlicher Einzelhandkanten Block
DUSONNAL MAKKI	- Doppelhandkanten Block
DUSONNAL HECHYO MAKKI	- Keilblock mit den Handkanten
BATANGSON MAKKI	- Handflächenblock
BATANGSON MOMTONG MAKKI	- Handflächen Körperblock
BATANGSON ARAE MAKKI	- Handflächen Unterkörperblock
BATANGSON NULLO MAKKI	- Handflächen Druckblock abwärts
BATANGSON GODEURO MAKKI	- Handflächenblock mit Faust Unterstützung
GAWI MAKKI	- Scherenblock (Arae Makki+An-Palmok Bakkat Makki)
OTGORO MAKKI	- Kreuzblock

10. Graduierung



10.1. Definition der Graduierungen

Kup	- Farbiger Gürtel für alle Altersklassen
Kup 10. - Kup 5.	- Anfänger- und Mittelstufengrade
Kup 4. - Kup 1.	- Fortgeschrittenengrade
Poom	- Rot-schwarzer Gürtel und Revers für alle Kinder und Jugendliche unter 15 Jahre (Auch Kinder-Dan genannt.)
Dan	- Schwarzer Gürtel und Revers für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene

Im Taekwondo gibt es 20 verschiedene Gürtelstufen. In der oberen Grafik sind die verschiedenen Farben der Gürtel dargestellt. Als Taekwondo-Anfänger (bei Eintritt in den Verein) erhält man den 10. Kup (weißer Gürtel) zu seinem Trainingsanzug (Dobok). Mit jeder bestandenen Gürtelprüfung erhält das Mitglied das Recht den jeweils nächsten Gürtel im Training tragen zu dürfen. Wie man aus der Grafik bereits erkennen kann, gibt es 10 Farbige Gürtel und 10 Schwarze Gürtel.

Auf den rot-schwarzen Gürtel (1. Kup) folgt der 1. Dan. Der höchste aus eigener Kraft zu erreichende Dan im Taekwondo ist der 9. Dan.

Der 10. Dan ist ein Ehrentitel, der verliehen wird, aber selbst nicht erreicht werden kann.

11. Zahlen

11.1. Kardinalzahlen

HANA	- 1, eins
DUL	- 2, zwei
SET	- 3, drei
NET	- 4, vier
DASOT	- 5, fünf
YOSOT	- 6, sechs
ILGOB	- 7, sieben
YODUL	- 8, acht
AHOB	- 9, neun
YOL	- 10, zehn

11.2. Ordnungszahlen

IL	- erste/ns, 1.
I	- zweite/ns, 2.
SAM	- dritte/ns, 3.
SA	- vierte/ns, 4.
OH	- fünfte/ns, 5.
YUK	- sechste/ns, 6.
CHIL	- siebte/ns, 7.
PAL	- achte/ns, 8.
GU	- neunte/ns, 9.
SIB	- zehnte/ns, 10.

12. Formenlauf

12.1. Poomsae der KUP/Schülergrade

TAEGUK-IL-JANG	- Der Himmel
TAEGUK-I-JANG	- Der Frohsinn
TAEGUK-SAM-JANG	- Das Feuer
TAEGUK-SA-JANG	- Der Donner
TAEGUK-OH-JANG	- Der Wind
TAEGUK-YUK-JANG	- Das Wasser
TAEGUK-CHIL-JANG	- Der Berg
TAEGUK-PAL-JANG	- Die Erde

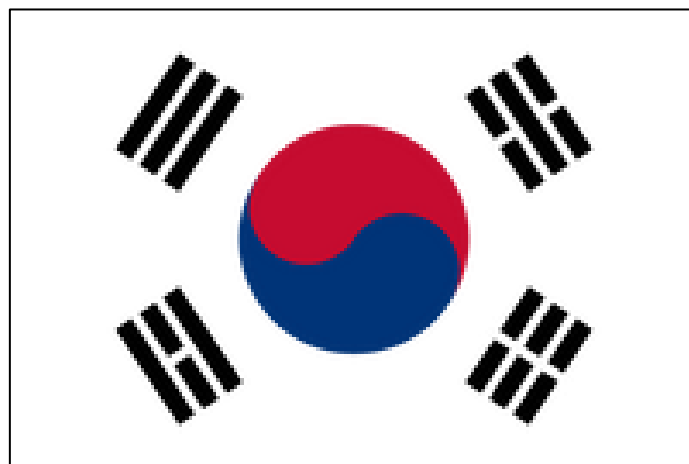
12.2. Yudanja der DAN/Meistergrade

KORYO	- Name einer koreanischen Dynastie
KUMGANG	- Name eines koreanischen Gebirges
TAEBAEK	- Hauptgebirgszug der koreanischen Halbinsel
PYONGWON	- wörtliche Bedeutung: "große Ausdehnung". Steht für groß und majestätisch
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	- Anpassungsfähigkeit des Wassers
ILLYO	- "Einheit", im Sinne des spirituellen buddhistischen Zustands

13. Die Koreanische Flagge

"**Taegeukgi**" ist der Name der Süd-Koreanischen Flagge und leitet sich von dem Ausdruck "**Taeguk**" (Taiji-Prinzip) ab.

Der weiße Hintergrund, symbolisiert Friedfertigkeit oder Reinheit. In der Mitte findet sich das Koreanische Symbol "**Eum und Yang**" einer Variante des "**Yin und Yang**"



Der blaue Teil unten ist das "**Eum**" und der rote obere Teil das "**Yang**". Sie stehen für die Gegensätze im Universum als Einheit, z.B. Feuer und Wasser, Himmel und Erde, Licht und Schatten, männlich und weiblich. Es wird umgeben von vier Symbolen aus dem Buch der Wandlung (den I-Ging Schriften).

Taekwondo Club Singen e.V.



Himmel



Erde



Feuer



Wasser

