

## *Begriffe im Taekwondo*

### *Kommandos*

Cha Ryut	Achtung
Kyung Ye	Verbeugung
Gukkiye Daiyo	zu den Landesflaggen
Kyosa Nim	Trainer, Lehrer (ab 1. Dan)
Sabum Nim	Lehrer, Meister ( ab 5. Dan)
Kwon Sabum Nim	Anrede für Großmeister Kwon, Jae-Hwa
Chunbi	Fertigmachen, vorbereiten
Sijak	Start
Go Mahn	Ende der Übung (Kampfende)
Paro	zurück zur Startposition
Dolra	Kehrtwendung
Gallyo	Trennen , Unterbrechung
Kezo (Gyesok)	weiter, weiterkämpfen

### *Bestandteile des Taekwon-Do*

Hyong	Form
Kyek Pa	Bruchtest
Chayu Taeryon	Freikampf
Ilbo Taeryon	1-Schritt Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Chae Cho	Gymnastik

### Zahlen

Hah-Na	1
Dool	2
Seht	3
Neht	4
Dah Sut	5
Yuk Sut	6
Eel-Kohp	7
Yu-Dul	8
Ah-Hohp	9
Yul	10

### Richtungsangaben

An	innen, Innenseite
Ap	vorn, vorwärts
Yop	seit, seitwärts
Tollyo	drehen, rund, halbkreisförmig
Pandae	rückwärts, seitenverkehrt
Naeryo	abwärts, nach unten
Chukyo	aufwärts, nach oben
Pakkat	außen, Außenseite
Anuro	von außen nach innen
Pakkuro	von innen nach außen
Tymyo	gesprungen, im Sprung
Dolra	gedreht
Kyocho	gekreuzt

Sangdan	Oben (obere Stufe)
Chungdan	Mitte (Mittelstufe)
Hadan	Unten (untere Stufe)

### Stellungen

Moa Sogi	Grundstellung
Chongul Sogi	Vorwärtsstellung
Hugul Sogi	Rückwärtsstellung
Kima Sogi	Reiterstellung
Narani Sogi	Parallelstellung
Dytpal Sogi	kurze Rückwärtsstellung
Kyocha Sogi	Überkreuz-Stellung

### Techniken

Makki	Block
Chirugi	Stoß
Taerigi	Schlag
Chagi	Fußtritt, Kick
Tulki	Stich
Olligi	Beinschwung
Taebi	Schutz, schützen
Sogi	Stellung

### Körperteile

Kwon	Faust
Sudo	Handkante
Yok Sudo	Innenhandkante

Kwan Su	Fingerspitzen
Palmok	Arm, Unterarm
An Palmok	Innenseite des Unterarms
Pal Kup	Ellenbogen
Pen Kwan Su	kurze Faust
Changgwon	Handballen
Yukwon	Seitenfaust
Dung Chu Mu (=Rikwon)	Faustrücken

### Handtechniken

Hadan Makki	Tiefblock
Sudo Taerigi	Außenhandkantenschlag
Yok Sudo Taerigi	Innenhandkantenschlag
An Palmok Makki	Innenparade
Palmok Taebi Makki	Armschutzparade
Chukyo Makki	Obenabwehr (Kopfabwehr)
Sudo Taebi Makki	halbhoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten
Tu Palmok Makki	Innenunterarm Doppelblock, zweiter Arm unterstützt
Chirugi	gerader Fauststoß

### Fußtechniken

Ap Chagi	Tritt nach vorn
Yop Chagi	Seit-Kick
Pandae Tollyo Chagi	Fersendrehschlag
Tollyo Chagi	Halbkreisfußtritt

Pituro Chagi

Naeryo Chagi

Dyt Chagi

Tymyo Chagi

Ap Olligi

Yop Olligi

Tollyo Olligi

Fußballtritt nach außen

Fersenschlag abwärts

Fersen-Kick nach hinten

Gesprungener Kick

Beinschwung aufwärts

Beinschwung seitwärts

Halbkreis-Beinschwung