

# Taekwondo Grundwissen für Schüler

## Grundwissen

### Zahlen

1	hana	1.	il
2	dul	2.	i
3	set	3.	sam
4	net	4.	sa
5	dasot	5.	oh
6	yosot	6.	yuk
7	ilgob	7.	chil
8	yodul	8.	pal
9	ahob	9.	gu
10	yol	10.	sib

### Wichtige Begriffe

<b>Tae</b>	Fuß
<b>Kwon</b>	Faust
<b>Do</b>	Geist, Weg
<b>Hanguk</b>	Korea
<b>Dobok</b>	Taekwondo Anzug
<b>Ty</b>	Gürtel
<b>Hogu</b>	Schutzweste
<b>Gihab</b>	Kampfschrei
<b>Dojang</b>	Trainingsraum
<b>Sabom</b>	Lehrer, Meister
<b>Sabom-nim</b>	Lehrer, Meister ab 5. Dan (Großmeister)
<b>Poom</b>	Kinder- Schwarzgurt (1.- 3.)
<b>Kup</b>	Schülergrad
<b>Dan</b>	Meistergrad, Schwarzgurt

### Disziplinen im Taekwondo

<b>Taeryon</b>	Kampf
<b>Chayo Taeryon</b>	Freikampf
<b>Ilbo-Taeryon</b>	Ein- Schritt- Kampf
<b>Ibo- Taeryon</b>	Zwei- Schritt- Kampf
<b>Sambo- Taeryon</b>	Drei- Schritt- Kampf

<b>Kyok- pa</b>	Bruchtest
<b>Poomse</b>	Bewegungsform
<b>Hosinsul</b>	Selbstverteidigung(skunst)

## **Stellungen/ Kommandos**

<b>Charyot</b>	Kommando zur Achtungsstellung
<b>Junbi</b>	Kommando zur Vorbereitungsstellung
<b>Junbi- sogi</b>	Vorbereitungsstellung
<b>Guman</b>	Kommando zur Beendigung der Übung oder des Kampfes
<b>Baro</b>	gleichzeitig, zurück zur Ausgangsstellung
<b>Tora</b>	kehrt (Richtungswechsel)
<b>Ap- gubi</b>	lange Vorwärtsstellung
<b>Ap- sogi</b>	(kurze) Vorwärtsstellung
<b>Dwit- gubi</b>	Rückwärtsstellung
<b>Moa- sogi</b>	geschlossene Stellung
<b>Pyonhi- sogi</b>	Vorbereitungsstellung

## **Fußtritte**

<b>Chagi</b>	Tritt
<b>Twio- chagi</b>	Sprungtritt
<b>Ap- chagi</b>	Vorwärtstritt
<b>Dwit- chagi</b>	Rückwärtstritt
<b>Dollyo- chagi</b>	Halbkreistritt
<b>Yop- chagi</b>	Seitwärtstritt
<b>Miro- chagi</b>	(Pushkick), Schiebetritt
<b>Nerio- chagi</b>	Abwärtstritt
<b>Bandae- dollyo- chagi</b>	Fersendrehschlag (Momdollyo- chagi)
<b>Paltun- chagi</b>	Spanntritt

## **Blocktechniken**

<b>Makki</b>	Abwehr, Block
<b>An- makki</b>	Block nach innen
<b>Arae- makki</b>	Unterleibsblock, Tiefblock
<b>Bakkat- makki</b>	Block nach außen
<b>Hanssonal- makki</b>	Handkantenblock (nach außen, mit einer Hand)
<b>Momtong- makki</b>	Körper-, Rumpfabwehr
<b>Olgul- makki</b>	Gesichtsblock
<b>Sonnal- makki</b>	(Doppel-) Handkantenblock

## **Handtechniken**

<b>Jirugi</b>	Fauststoß
<b>Chirugi</b>	Fingerspitzenstich
<b>Chigi</b>	Schlag
<b>Palkup</b>	Ellbogen
<b>Bandae- jirugi</b>	seitenverkehrter Fauststoß
<b>Baro- jirugi</b>	gleichseitiger Fauststoß
<b>Momtong-jirugi</b>	Fauststoß zum Körper
<b>Sonnal- chigi</b>	Handkanten- Schlag

## **Notwehr**

### **§32 StGB**

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- (2) (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.