



## Tae Kwon Do

Tae Kwon Do	Kunst des Fuß- und Faustkampfes
Tae	Fuß (Fußtechniken)
Kwon	Faust (Fausttechniken)
Do	Weg (Lebensweg, Philosophie, Tugend, Lehre, Methode)
Sabomnim	Meister
Dan	Meistergrad
Kup	Schülergrad
WTF	World Tae Kwon Do Federation
ITF	International Tae Kwon Do Federation
ETF	European Tae Kwon Do Federation
DTU	Deutsche Tae Kwon Do Union

## Reihenfolge der Gurtfarben

Weiß, Weißgelb, Gelb, Gelbgrün, Grün, Grünblau, Blau, Blaurot, Rot, Rotschwarz, Schwarz.

## Tae Kwon Do Tugenden (Do)

1. Ausgeglichenheit, Innere Ruhe, Einheit von Körper und Geist
2. Bescheidenheit, Erkennen eigener Grenzen
3. Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein
4. Geduld, Durchhaltevermögen, Ausdauer
5. Disziplin, Selbstdisziplin, Ehrgefühl
6. Respekt, Höflichkeit, Anstand
7. Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Teamgeist

## Notwehrparagraph (§ 32 StGB)

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

## Disziplinen

Kyokpa	Bruchtest
Kyorugi	Kampf
Hanbon kyorugi	Einschritt Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Poomse	Bewegungsform
Chae Cho	Gymnastik / Dehnung
Bal chapki	Fußfangen
Nori	Spiel

## Kommandos

Charyot	Achtung / Achtungstellung
Kyongne	Grüßen / Verbeugen (Respektbezeugung)
Junbi	Vorbereitung / Kampfstellung
Sijak	Beginnen / Kampfbeginn
Guman	Aufhören / Ende der Übung / Ende des Kampfes
Swio	Atmen / Atemübung, Ruhen, Pause machen, Freies ungezwungenes Stehen
Kallyo	Trennen / Kampfunterbrechung
Kyesok	Weiter / Weiterkämpfen
Dwio Dora	Nach hinten drehen / Rückwärtsdrehen / Umdrehen

## Techniken

Chagi	Tritt
Chigi	Schlag
Jirugi	Stoß
Chirugi	Stich
Makki	Block
Sogi / Gubi	Stellung
Kihap	Kampfschrei (kräftig „Haya“)

## Präfixe (Vorsilben) und Suffixe (Nachsilben)

Twio...	Sprung / gesprungener...
Miro...	Schieben / gestoßener...
Momdollyo...	Körper drehen / körpergedrehter...
Dubaldangsong...	Zweifacher Fußtritt im Sprung / Zweifacher...
Saebaldangsong...	Dreifacher Fußtritt im Sprung / Dreifacher...
...o	und (z.B. Ap chago dwit chagi = Apchagi und Dwit chagi)

## Fußtechniken

Ap chagi	Vorwärtstritt
Twio ap chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
Dubaldangsong ap chagi	Zweifach gesprungener Vorwärtstritt
Saebaldangsong ap chagi	Dreifacher gesprungener Vorwärtstritt
Miro ap chagi	Schubtritt / Stoßtritt vorwärts
Pandal chagi	Halbkreistritt (Früher: Baldung chagi)
Twio pandal chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
Dubaldangsong pandal chagi	Zweifach gesprungener Halbkreistritt
Saebaldangsong pandal chagi	Dreifacher gesprungener Halbkreistritt
Momdollyo pandal chagi	Körpergedrehter Halbkreistritt
Yop chagi	Seitwärtstritt
Twio yop chagi	Gesprungener Seitwärtstritt
Momdollyo Yop Chagi	Körpergedrehter Seitwärtstritt (Früher: Dwi dora yop chagi)
An naeryo chagi	Abwärtstritt nach innen
Twio an naeryo chagi	Gesprungener Abwärtstritt nach innen
Momdollyo an naeryo chagi	Körpergedrehter Abwärtsritt nach innen
Bakkat naeryo chagi	Abwärtstritt nach außen
Twio bakkat naeryo chagi	Gesprungener Abwärtstritt nach außen
Momdollyo bakkat naeryo chagi	Körpergedrehter Abwärtsritt nach außen
Dwit chagi	Rückwärtstritt
Twio dwit chagi	Gesprungener Rückwärtstritt
Huryo chagi	Peitschentritt
Momdollyo huryo chagi	Körpergedrehter Peitschentritt (Früher: Dwi dollyo chagi oder Badae dollyo chagi)
Twio Momdollyo huryo chagi	Gesprungener körpergedrehter Peitschentritt

## Richtungsangaben

Olgul	Oben / Richtung Gesicht (vom Schlüsselbein Aufwärts)
Momtong	Mitte / Richtung Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
Arae	Unten / Richtung Unterleib (vom Nabel abwärts)
Ap	Vorwärts, vorn
Dwi	Rückwärts, hinten
Yop	Seitwärts
Orun	Rechts
Oen	Links
Olyo	Aufwärts, nach oben
Naeryo	Abwärts, nach unten
An	Von außen nach innen, einwärts, innen...
Bakkat	Von innen nach außen, auswärts, außen...

## Ausrüstung

Dobok	Trainingsanzug
Ty	Gürtel
Hogu	Schutzweste / Schutz
Dojang	Trainingshalle

Zahlen		Ordnungszahlen	
1 (Eins)	Hana	1. (Erstens)	Il
2 (Zwei)	Dul	2. (Zweitens)	Ie
3 (Drei)	Set	3. (Drittens)	Sam
4 (Vier)	Net	4. (Viertens)	Sa
5 (Fünf)	Dasot	5. (Fünftens)	Oh
6 (Sechs)	Yosot	6. (Sechstens)	Yuk
7 (Sieben)	Ilgob	7. (Siebtens)	Chil
8 (Acht)	Yodul	8. (Achtens)	Pal
9 (Neun)	Ahop	9. (Neuntens)	Gu
10 (Zehn)	Yol	10. (Zehntens)	Sib

## Begrüßungszeremonie

Meister sagt:	Charyot	Achtung / Achtungstellung
Ranghöchster Schüler sagt:	Sabomnim gee de ha ya	Dem Meister Gegenüberstehen
	Kyongne	Grüßen / Verbeugen (Respektbezeugung)

## Schlusszeremonie

Meister sagt:	Charyot	Achtung / Achtungstellung
Ranghöchster Schüler sagt:	Sabomnim gee de ha ya	Dem Meister Gegenüberstehen
	Kyongne	Grüßen / Verbeugen (Respektbezeugung)
	Hae san	Auseinander (Sinngemäß: Fertig, nach Hause.)
Alle Schüler erwidern:	Su Go	Bemühung (Sinngemäß: Wir haben uns bemüht. Danke, gutes Training.)



© 21.5.2006 by Michel Pougin  
Überarbeitet: 9.6.2011  
Anregungen & Korrekturlesen: Daniela Bomball, Sandro Völz.

Meister Michel Pougin  
Meistergrad: 4. Dan Tae Kwon Do (WTF)  
Kontakt: 0261-4030865, 0176-70838879  
eMail: Michel.Pougin@gmail.com  
Website: www.carbon-music.de, www.taekwondo-koblenz.de