



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

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

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

Techniken

Chagi	Tritt
Chigi	Schlag
Jirugi	Stoß
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...
...o	und (z.B. Ap chago dwit chagi = Apchagi und Dwit chagi)

Fußtechniken

Ap chagi	Vorwärtstritt
Twio ap chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
Miro ap chagi	Schubtritt / Stoßtritt vorwärts
Pandal chagi	Halbkreistritt (Früher: Baldung chagi)
Yop chagi	Seitwärtstritt
Twio yop chagi	Gesprungener Seitwärtstritt
An naeryo chagi	Abwärtstritt nach innen
Bakkat naeryo chagi	Abwärtstritt nach außen
Dwit chagi	Rückwärtstritt
Twio dwit chagi	Gesprungener Rückwärtstritt
Huryo chagi	Peitschentritt
Momdollyo huryo chagi	Körpergedrehter Peitschentritt (Früher: Dwi dollyo chagi oder Bandae dollyo chagi)

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
Naeryo	Abwärts, nach unten
An	Von außen nach innen, einwärts, innen...
Bakkat	Von innen nach außen, auswärts, außen...

Schlusszeremonie

Alle Schüler erwidern: Su Go

Bemühung (Sinngemäß: Wir haben uns bemüht. Danke, gutes Training.)

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



© 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