

## Wichtige Taekwondoausdrücke für Anfänger

Eine sehr schönes Nachschlagewerk zu den Begriffen findet man auch bei <http://www.taekwondo.de/>.

### Allgemeines

Dobok	Taekwondo Anzug
Dojang	Taekwondo Trainingsraum
Poomse	Bewegungsform
Guman	Kommando zur Beendigung der Übung oder des Kampfes
Kup	Schülergrad
Dan	Meistergrad
Charyot	Achtung
Junbi	Kommando zum einnehmen der Ausgangsstellung
Olgul	Gesicht und Hals
Momtung	Rumpf zwischen Bauchnabel und Schlüsselbein
Arae	Unterleib unterhalb des Bauchnabels
Sabom	Lehrer, Meister
Sabom - nim	Großmeister
Kyorugi	Taekwondo Wettkampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Ty	Gürtel
Yop	seitwärts
Arae	unten
Dwi	rückwärts

### Stellungen

Moa-sogi	Achtung-Stellung zum Grüßen
Ap-sogi	kurze Vorwärtsstellung
Ap-gubi	große Vorwärtsstellung
Dwit-gubi	Rückwärtsstellung
Junbi-sogi	Vorbereitungsstellung, Startstellung
Juchum-sogi	Sitzstellung
Kima-sogi	Reitsitzstellung

### Fußtechniken

Chagi	Tritt
Ap-chagi	Vorwärtsfußtritt
Dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt
Yop-chagi	Seitwärtsfußtritt
Momdollyo-yop-chagi	gedrehter Seitwärtstritt
Momdollyo-huryo-chagi oder Pandae-dollyo-chagi	Peitschendrehschlag bzw. Fersendrehschlag
Dwit-chagi	Rückwärtstritt

## **Handtechniken**

Chigi	Schlag
Jirugi	Stoß
Momtong-jirugi	Fauststoß zum Körper (Rumpf)
Hansonal-makki	Block mit der Handkante
Bakkat-makki	Block von innen nach außen
Sonal-chigi	Handkantenschlag, von außen nach innen
Makki	Block, Abwehr
Arae-makki	Abwärtsblock, Unterleibsblock
Olgul-makki	Gesichtsblock
Momtong-makki	Körperblock, Rumpfblock
Hansonal-makki	Handkantenblock nach außen
Hechyo-makki	Keilblock mit den Außenunterarmen
Otgoro-makki	Block mit gekreuzten Fäusten

## **Befehle beim Kampf**

Chung	Blau
Hong	Rot
Charyot	Achtung
Kyongne	Verbeugung
Junbi	Vorbereitung
Shijak	Kampfbeginn
Kalyeo	Kampfunterbrechung
Kyesok	Weiterkämpfen
Shigan	Zeit stoppen
Kyonggo	Verwarnung
Gam jeom	Minuspunkt
Joouei	Ermahnung
Chung sung	Sieg für Blau
Hong sung	Sieg für Rot

Achtung: neue Homepage des Vereins:

[www.taekwondo-herrenberg.de](http://www.taekwondo-herrenberg.de)