



TAEKWONDO LEXIKON

SVS TIGERS

ALLGEMEINE BEGRIFFE

- Dojang – Taekwondo-Trainingsraum
- Dan – Meistergrad
- Kup – Schülergrad
- Dobok – Taekwondo-Anzug
- Kihap – Kampfschrei
- Poomsae – Bewegungsform
- Ty – Gürtel
- Hogu - Schutzweste

ZAHLEN UND ORDNUNGSZAHLEN

- 1 hana il erste(r)
- 2 dul ie zweite(r)
- 3 set sam dritte(r)
- 4 net sa vierte(r)
- 5 dasot oh fünfte(r)
- 6 yosot yuk sechste(r)
- 7 ilgop sil siebte(r)
- 8 yodul pal achte(r)
- 9 ahob
- 10 yol

KOMMANDOS

- Charyot - Achtung! (Kommando zur Achtungsstellung)
- Charyot Kyongne – Achtung! Grüßen!
- Junbi - Vorbereiten! (Kommando zur Startstellung)
- Kalyo – Kommando zur Unterbrechung eines Kampfes
- Gallyo – trennen
- Guman – Schluss! (Kommando zum Beenden der Übung)
- Sijak – Anfangen! (Kommando zum Beginnen einer Übung)

KÖRPERREGIONEN UND RICHTUNGSANGABEN

- Arae – Unterer Körperbereich unterhalb des Bauchnabels
- Momtong – Mittlerer Körperbereich von Bauchnabel bis Schlüsselbein
- Olgul – Oberer Körperbereich vom Schlüsselbein aufwärts
- An – Innen, von außen nach innen
- Ap – vorn, vorwärts, Vorderseite
- Ape – nach vorne
- Bandae – gleich, gleichgerichtet
- Baro – gegen, gegengerichtet
- Dwit – hinten, rückwärts
- Naeryo – abwärts
- Orun – rechts
- Oen - links
- Pakkat – außen, von innen nach außen
- Yop – Seite, seitwärts, seitlich

STELLUNGEN

- Nahrani sogi - Vorbereitungsstellung
- Ap sogi – Kleine Vorwärtsstellung
- Ap gubi – Große Vorwärtsstellung
- Dwit gubi – Rückwärtsstellung
- Juchum sogi – Seitwärtsstellung („Reiterstellung“)
- Moa sogi – geschlossene Stellung
- Bom sogi – Tigerstellung
- Hagdari sogi - Kranichbeinstellung
- Koa sogi - Kreuzstellung

BLÖCKE

- Arae Makki – Unterleibsblock
- Momtong An Makki – Block mit äußerem Unterarm von außen nach innen
- Olgul Makki – Gesichtsblock mit äußerem Unterarm
- Pakkat Palmok Makki – Block von innen nach außen mit dem äußeren Unterarm
- An Pakkat Palmok Makki – Block von innen nach außen mit dem inneren Unterarm
- Han Sonnal Pakkat Makki – Block von innen nach außen mit der Handkante
- Pakkat Palmok Guduro Makki – Doppelter Unterarmblock nach außen (geschlossene Faust)
- Sonnal Guduro Arae Makki – Doppelter Handkantenblock nach außen und unten
- Sonnal Guduro Momtong Makki – Doppelter Handkantenblock nach außen und zur Mitte
- Hechyo Makki – Keilblock mit beiden Armen
- Gawi Makki - Scherenblock

SCHLÄGE

- Ape Chigi – Schlag nach vorne
- Dung Jumok Ape Chigi – Handrückenschlag nach vorne
- Bandae/Baro Jirugi – gleichseitiger/entgegengesetzter Fauststoß
- Dubon/Sebon Jirugi – zweifacher Fauststoß/dreifacher Fauststoß
- Momtong/Olgul Jirugi – Fauststoß zur Körpermitte/Fauststoß zum Kopf
- Sonnal An Chigi – Schlag mit der Außenhandkante von außen nach innen
- Sonnal Pakkat Chigi – Schlag mit der Außenhandkante innen nach außen

TRITTE/KICKS

- Ap Chagi – Tritt von unten nach oben
- Baldung Chagi – Halbkreistritt mit dem Fußspann
- Miro Chagi – Schubtritt/Push-Kick
- Dwit Chagi – Rückwärtiger Tritt/Eselskick
- Yop Chagi – Seitwärtsgerichteter Kick/Side-Kick
- Naeryo Chagi – Tritt von oben nach unten zum Kopf
- Dolyo Chagi – Halbkreistritt zum Kopf
- Badae-Dolyo Chagi – Über den Rücken gedrehter Halbkreistritt zum Kopf