



THEORIE



Koreanische Vokabeln

Allgemeines:

Koreanisch	Deutsch
Taekwondo	koreanische Art des Hand- und Fußkampfes
dojang	Übungsraum
dobok	Anzug
ty	Gürtel
kihap	Kampfschrei
poomsae	Bewegungsform
kyorugi	Freikampf
hanbon-kyorugi	Ein-Schritt-Kampf
kyok-pa	Bruchtest
hosinsul	Selbstverteidigung
kyosa-nim	Meister 1. – 4. Dan
sabum-nim	Großmeister ab 5. Dan
leya	Schüler
sonbae-nim	fortgeschrittener Schüler

Kommandos:

Koreanisch	Deutsch
chariot	Achtung
kyongne	verbeugen
junbi	Vorbereiten, Kommando zur Startstellung
sijak	anfangen
guman	beenden
gesok	weitermachen (im Wettkampf)
kalyo	unterbrechen (im Wettkampf)
cha-wu-hyang-wo	zueinander drehen
paro	zurück in die Ausgangsstellung
tiro-tora	umdrehen, wenden

Zahlen:

Koreanisch	Deutsch
hana	eins
dul	zwei
set	drei
net	vier
dasot	fünf
yosot	sechs
ilkcob	sieben
jodul	acht
ahob	neun
jol	zehn

Richtungsangaben:

Koreanisch	Deutsch
an	innen, nach innen
bakkat	außen, nach außen
ap	vorne, vorwärts
ape	nach vorne
dwit	hinten, rückwärts
sewo	senkrecht
yop	Seite, seitwärts
ollyo	aufwärts
naeryo	abwärts
nullo	herunterdrücken
koa	überkreuz (Stellung)
otgoro	überkreuz (Armtechnik)
bandae	seitenverkehrt
baro	seitengleich
pyojok	Ziel
twio	Sprung, springen
miro	schieben, stoßen
dollyo	drehen
momdollyo	körpergedreht
dubon	doppelt
wen	links
oreun	rechts

Körperteile/-regionen:

Koreanisch	Deutsch
mom	Körper
arae	untere Angriffsstufe (ab Bauchnabel)
momtong	mittlere Angriffsstufe (Schlüsselbein bis Bauchnabel)
olgul	obere Angriffsstufe (wörtlich: Gesicht)
dung	Rücken
pal	Arm
palmok	Unterarm
palkup	Ellenbogen
son	Hand
sonnal	Handkante
sonnal-dung	Innenhandkante (Handkantenrücken)
sonkut	Fingerspitze
batangson	Handballen, Handfläche
jumok	Faust
dung-jumok	Faustrücken
me-jumok	Faustboden
mok	Hals
tok	Kinn
bal	Fuß
baldung	Fußspann (Fußrücken)
apchuk	Fußballen
dwitkumchi	Achillesferse
murup	Knie

Techniken:

Koreanisch	Deutsch
sogi	Stand
makki	Block
chigi	Schlag
jirugi	Stoß, Fauststoß
chirugi	Stich
olligi	Beinschwung
chagi	Tritt

Technik-Übersetzungen

9. Kup (weiß – gelb) und 8. Kup (gelb):

Koreanisch	Deutsch
moa-sogi	geschlossene Stellung (chariot/kyongne)
nahrani-sogi	Parallelstellung (junbi)
ap-sogi	kurze Vorwärtsstellung
ap-gubi	lange Vorwärtsstellung, vorne gebeugt
dwit-gubi	Rückwärtsstellung, hinten gebeugt
arae-makki	Tiefabwehr
momtong-jirugi	Fauststoß mittlere Angriffsstufe
olgul-makki	Hochabwehr / Gesichtsblock
an-makki	Außenunterarmblock nach innen
an-palmok-bakkat-makki	Innenunterarmblock nach außen
bakkat-palmok-bakkat-makki	Außenunterarmblock nach außen
goduro-makki	Doppelblock / Kampfstellung
arae-hechyo-makki	Keilblock untere Angriffsstufe
ap-chagi	Fußtritt vorwärts
ap-cha-olligi	Beinschwung vorwärts
baldung(-chagi)	Fußtritt mit dem Spann

7. Kup (gelb – grün):

Koreanisch	Deutsch
olgul-jirugi	Fauststoß obere Angriffsstufe
twio-ap-chagi	gesprungener Vorwärtsfußtritt
naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag
dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt

6. Kup (grün):

Koreanisch	Deutsch
juchum-sogi	Seitwärtsstellung
dubon-jirugi	doppelter Fauststoß
sonnal-bakkat-chigi	Außenhandkantenschlag nach außen
sonnal-mok-chigi	Handkantenschlag nach innen zum Hals
sonnal-dung-chigi	Innenhandkantenschlag
sonnal-goduro-makki	Handkantenblock
hansonnal-makki	Handkantenblock einseitig nach außen
sonnal-arae-makki	Handkantentiefabwehr
sonnal-olgul-makki	Handkantenhochabwehr

Graduierungssystem

10. Kup: weiß
09. Kup: weiß – gelb
08. Kup: gelb
07. Kup: gelb – grün
06. Kup: grün

05. Kup: grün – blau
04. Kup: blau
03. Kup: blau – rot (oder blau – braun)
02. Kup: rot (oder braun)
01. Kup: rot – schwarz (oder braun – schwarz)

1. – 9. Dan: schwarz

1. – 3. Poom (Schwarzgurt bis einschl. 15 Jahre): schwarz/rot

Symbolik der einzelnen Gürtelfarben

Weiß:

Sie ist die unbefleckte Farbe, ihr Träger ist noch unwissend.

Gelb:

Die gelbe Farbe charakterisiert den Erdboden, also den ursprünglichen Anfang auf dem Alles Lebende wächst.

Grün:

Grün zeigt, dass bereits Früchte entstanden sind, schon steigendes Leben aus den Grundlagen hervorgegangen ist.

Bedeutung der Bewegungsformen (Poomsae)

Taeguk il-jang (1. Form):

Taeguk il-jang symbolisiert den *Himmel*. Der Himmel spendet den Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Er trägt die Luft zum Atmen, ohne die kein Leben möglich wäre. Durch seine Befruchtende Wirkung regt er das Leben an. Die Wahl diese Symbols für Taeguk il-jang bedeutet also den *Beginn*, die *Schöpfung*.

Taeguk i-jang (2. Form):

Taeguk i-jang bedeutet *das Heitere, der Frohsinn*. Ein fröhlicher Mensch ist innerlich gefestigt und gibt seinen Mitmenschen, allein schon durch sein Auftreten, Mut und Zuversicht. Ein solcher Mensch verfügt über eine große innere Kraft, gibt bei seinen Unternehmungen nicht so schnell auf und ist ausgeglichen und ruhig, aber kraftvoll in seiner Persönlichkeit. Taeguk i-jang symbolisiert also *ruhige Gelassenheit* neben *kraftvollem Auftreten*.