



# THEORIE



## Was ist Taekwondo?

### Bedeutung

„Taekwondo“ – der Name ist Programm. Denn Taekwondo ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß - Faust – Weg“. Damit sind schon die wichtigsten Grundbegriffe des Kampfsports umrissen:

„Fuß“ und „Faust“ stehen für die Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der „Weg“ hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Für viele Sportler macht gerade diese Kombination von körperlichem Training und geistiger Dimension den besonderen Reiz des Taekwondo aus.

### Attraktive Vielseitigkeit

Unterschiedliche Disziplinen lassen es nie langweilig werden.

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind Wettkampf und Formenlauf.

In der DTU wird Vollkontakt Wettkampf nach den WTF (World Taekwondo Federation)-Regeln betrieben. Der Vollkontakt-Wettkampf ist Olympische Disziplin. Wettkampftaekwondo ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend. Während der Wettkampfsaison finden fast an jedem Wochenende größere und kleinere Meisterschaften für Anfänger und Fortgeschrittene in verschiedenen Regionen Deutschlands statt. Wer also Spaß am Wettkampftraining hat, findet immer Gelegenheit, seine Fähigkeiten zu erproben.

Formenlauf ist für jeden Taekwondoka Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Form (Poomsae) erlernt werden. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden. Formenlauf ist auch Wettkampfdisziplin und wird auf Turnieren betrieben. Bewertet werden dann zum Beispiel die Exaktheit der Ausführung, der Ausdruck und die Dynamik der Bewegungen.



Daneben gibt es drei weitere Sparten: In der Grundschule wird trainiert, die Basistechniken korrekt und effektiv auszuführen. Beim Bruchtest wird die Durchschlagkraft der erlernten Techniken erprobt. Bei der Selbstverteidigung übt man Methoden, sich gegen konkrete Angriffe zur Wehr zu setzen.

### **Taekwondo - für jeden das Richtige**

Taekwondo wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben.

Kinderkurse sind für Kids ab etwa fünf Jahren geeignet. Die Kinder werden dort nicht nur spielerisch zu gesunder Bewegung angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Wettkampftaekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschen anstrengend.

Allen Bereichen gemein ist das „Do“, die geistige Dimension des Taekwondo. Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten, als Funfaktor, Schwitzen und Muskelkater - eine Bereicherung für Körper und Geist.



## **Geschichte**

Schon Wandgemälde aus der Koguryo-Dynastie, dem etwa um 37 v. Chr. gegründeten koreanischen Königreich, zeigen Kämpfer beim Ausführen von Kampftechniken, die noch heute gebräuchlich sind. Während seiner langen Geschichte nahm Taekwondo verschiedene Elemente der koreanischen Kultur auf. Vor allem Buddhistische und Taoistische Einflüsse - geistige Konzentration, Meditation, Respekt vor dem Meister oder älteren Schülern - sind bis heute wirksam.

Taekwondo blieb von den Wechselfällen der Geschichte nicht verschont und wurde unter der japanischen Besatzung Koreas in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts sogar verboten. Viele Koreaner trainierten deshalb heimlich und Taekwondo wurde zum wichtigen Bestandteil der koreanischen Identität.

## **Moderner Wettkampfsport**

Nach dem zweiten Weltkrieg und der Teilung in Nord- und Südkorea, begann auch für Taekwondo ein geteiltes Zeitalter. In Nordkorea entwickelte sich unter General Choi das ITF (International Taekwondo Federation) System, in Südkorea unter Kim Un-Yong das WTF (World Taekwondo Federation) Taekwondo. 1971 wurde Taekwondo in Korea als Nationalsport anerkannt und 1973 wurde die WTF offiziell gegründet. Im selben Jahr fand in Seoul die erste Weltmeisterschaft Taekwondo statt.

Wurde lange Zeit nur Wettkampftaekwondo auf Weltebene ausgetragen, so fand 2006 auch die erste, lange erwartete Weltmeisterschaft Formen statt. Mittlerweile haben die Formenveltmeisterschaften einen festen Platz im internationalen Turnierkalender.

## **Olympische Disziplin**

Taekwondo ist neben Judo die zweite asiatische Kampfsportart, der olympische Ehren zuteilwurden: 1981 wurde Taekwondo vom IOC als olympische Disziplin anerkannt. Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona wurde es als Demonstrationssportart ausgetragen. Bei der IOC-Sitzung 1994 in Paris wurde Taekwondo zur vollwertigen Olympischen Sportart erklärt - und endlich war es so weit: Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney erlebte Taekwondo seine olympische Premiere.



## **Taekwondo in Deutschland**

Vom koreanischen Exportschlager bis zur festen Größe im heimischen Sportgeschehen: Die Erfolgsgeschichte des Taekwondo in Deutschland erstreckt sich über mehr als vierzig Jahre – und sie ist noch lange nicht zu Ende. Alles begann im Jahre 1965. Damals tourte ein koreanisches Demoteam unter der Leitung des späteren ITF-Gründers Choi Hong-Hi durch Afrika, den Nahen Osten und Europa. In Deutschland waren Frankfurt und München die Stationen. Unter „Korea“ konnten sich die meisten Deutschen damals wenig vorstellen. Doch von der Vorführung der koreanischen Taekwondo-Meister waren viele Zuschauer begeistert. Exotisches Flair, Dynamik und sportliches Potential übten einen großen Reiz aus und so dauerte es nicht lange, bis sich die ersten deutschen Taekwondo-Sportler zusammenfanden. Trainiert wurde zunächst oft in spärlichen Räumlichkeiten, Enthusiasten nahmen weite Wege in Kauf, um zum nächsten Taekwondo-Verein oder zur nächsten Sportschule zu gelangen.

## **Entwicklung der Deutschen Taekwondo Union**

Doch mit deutscher Gründlichkeit begannen sich die Kampfsportler zu organisieren: Bereits 1968 wurde die Sektion Taekwondo im Deutschen Judo Bund – die Vorgängerin der Deutschen Taekwondo Union (DTU) – gegründet, im selben Jahr fand in München die erste Deutsche Meisterschaft statt. Auch an der ersten Weltmeisterschaft 1973 in Seoul nahm ein deutsches Team teil. Damit machten die deutschen Taekwondokas vom ersten Augenblick an klar, dass sie die Entwicklung des internationalen Taekwondo-Sports nicht ohne sie stattfinden sollte.

1981 wurde die Deutsche Taekwondo Union (DTU) gegründet. Heute umfasst sie 17 Landesverbände bestehend aus 863 Vereinen und 55.256 Mitgliedern. Immer wieder bewährt sich die DTU als Ausrichter internationaler Turniere. 1979 wurde die erste Weltmeisterschaft in Deutschland, in Sindelfingen, ausgetragen, damals wurde mit Rainer Müller auch der erste Deutsche Weltmeister. Der World Cup 1998, die Weltmeisterschaft 2003 und die Europameisterschaft 2006 fanden in Deutschland statt. Auch mit den German Open konnte sich die DTU einen guten Namen machen. Die German Open zählen weltweit zu den größten und wichtigsten Turnieren und ziehen jedes Jahr um die 1000 hochkarätige Athleten aus allen wichtigen Taekwondo-Nationen an. Die Veranstaltung zählt zu den A-Class-Turnieren der Europäischen Taekwondo Union und ist seit 2010 von der World Taekwondo Federation anerkannt. Das bedeutet, dass die Ergebnisse der German Open sowohl in die europäische als auch die weltweite Rangliste einfließen.



## Olympisches Taekwondo in Deutschland

Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney erlebte Taekwondo seine olympische Premiere. Mit dabei waren drei Sportler aus Deutschland: Fadime Helvacioğlu, Aziz Acharki und Faissal Ebnoutalib. Faissal Ebnoutalib konnte sich die Silbermedaille erkämpfen. Weniger gut lief die Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2004 in Athen. Weder beim Welt-Qualifikationsturnier in Paris noch beim europäischen Qualifikationsturnier in Baku konnte ein deutscher Spieler die Voraussetzungen für eine Olympiateilnahme erfüllen. Starke Leistungen zeigten die deutschen Taekwondosportler dagegen in der anspruchsvollen Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2008. Die DTU konnte deshalb in Peking erstmals alle vier pro Nation möglichen Startplätze besetzen. Mit dem dreifachen Europameister Levent Tuncat, der amtierenden Europameisterin Sümeyye Gülec, Europameisterin und Militärweltmeisterin Helena Fromm sowie dem EM-Dritten und Ex-Militärweltmeister Daniel Manz war in Peking ein konkurrenzfähiges Team am Start. Gemeinsam mit den Bundestrainern Waldemar Helm und Markus Kohlöffel hatten sich die vier sorgfältig vorbereitet. Trotzdem blieben die deutschen Taekwondo-Sportler in Peking ohne Medaille. Die Hoffnungen der DTU richten sich nun auf London 2012. Da in Peking ein junges Team am Start war – mit einem Durchschnittsalter von knapp 20 Jahren das jüngste im deutschen Olympiaaufgebot – können sich auch die Teilnehmer von Peking Hoffnungen auf eine zweite Chance machen. Doch bevor es so weit ist, wird es für die deutschen Taekwondo-Sportler im August 2010 bei den Olympischen Jugendspielen in Singapur spannend. Dort wird Deutschland mit Rabia Gülec, Norbert Szekely, Tahir Gülec und Ibrahim Ahmadsei vertreten sein. Dass sich vier junge Sportler für das hochkarätige Turnier qualifizieren konnten ist ein Maßstab für die Leistungsstärke des deutschen Taekwondo-Nachwuchses.

## Hangul

Jedes Zeichen der koreanischen Schrift steht für eine Silbe. Ein Zeichen kann aus bis zu vier Teilen bestehen, die jeweils wiederum für einen Buchstaben stehen. Bis zur Einführung des Hangul wurde in Korea die chinesische Schrift verwendet, die aber nicht gut zur Wiedergabe der koreanischen Sprache geeignet ist.

Der Namensteil „Tae“ bezeichnet alle Bein-, Fuß- und Sprungtechniken. Der Namensteil „Kwon“ heißt wörtlich Faust und bezeichnet alle Arm- und Handtechniken. Der Namensteil „Do“ bildet und bezeichnet den geistigen Inhalt der Sportart.

Das Wort Taekwondo wird in koreanischer Schrift folgendermaßen dargestellt:

TAE    태    KWON    권    DO    도

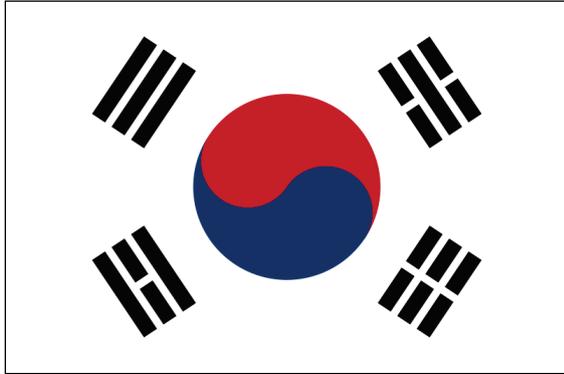
besteht aus:

T	ㅌ	K	ㄱ	D	ㅌ
AE	ㅐ	WO	ㅜ	O	ㅜ
		N	ㄴ		

Das Wort TaeKwonDo in einer richtigen Schriftart:

태권도

## Flagge



Der weiße Hintergrund ist ein Symbol für die Reinheit und Friedfertigkeit. Sie steht auch für die traditionell von den Koreanern getragene weiße Kleidung.

Das rot-blaue „Eum und Yang“-Symbol, die koreanische Variante des Yin und Yang steht im Zentrum der Flagge. Der obere, rote Teil wird Yang genannt, der untere, blaue heißt Eum. Dieses Symbol steht für das Universum

und die in ihm enthaltenen Gegensätze, beispielsweise Feuer und Wasser, Tag und Nacht, dunkel und hell, maskulin und feminin, Hitze und Kälte und so weiter. Der koreanische Name Taegeukgi leitet sich von Taegeuk ab, was Kreis bedeutet.

Umgeben ist das Symbol von vier schwarzen Trigrammen aus den I-Ging-Schriften (Buch der Wandlungen). Einige der vielen von ihnen symbolisierten Bedeutungen sind:

Symbol	Bezeichnung	Element	Eigenschaft
	Kien – das Schöpferische	Himmel (Luft)	Stärke
	Kun – das Empfangende	Erde	Hingabe
	Li – das Haftende	Feuer (Licht)	die zweite Tochter
	Kan – das Abgründige	Wasser	Gefahr



## **Graduierungssystem**

### **Schülergrade (Kup-Grade):**

- 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)

### **Meistergrade (Dan-Grade):**

- 1. – 10. 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.

### **Blau:**

In der Farbe Blau wird der Himmel dargestellt, also das Erreichen einer gewissen Grenze, was nun zu Höherem befähigt.

### **Rot:**

Rot bedeutet Achtung, hier entsteht etwas Bedeutendes, Großes ist in Vorbereitung, im Kommen.

### **Schwarz:**

Die schwarze Farbe ist die Farbe des Meisters, die alle anderen Farben in sich einschließt, stärker ist als alle anderen. Die Farbe der Achtung und Ehrfurcht einflößt.

## **Bedeutung der Bewegungsformen (Poomsae)**

Eine Poomsae ist so etwas wie eine Kür, wobei der Sportler einen genau festgelegten Ablauf von Taekwondo-Techniken ausführt. Die Ausführung dieser Techniken soll gegen die imaginären Gegner so kraftvoll und sauber ausgeführt werden, als ob sie real wären. Eine Poomsae dient einerseits dem Erlernen von verschiedenen Techniken und ihrer Verbindung zu Kombinationen. Andererseits dienen diese Formen dazu, das Erlernete zu demonstrieren.

Mit jeder Poomsae steigt der Schwierigkeitsgrad an. Es gibt acht „Taeguk“-Formen für Schüler bis zum 1. Kup. Die neun Meisterformen haben jeweils einen Namen mit spezifischer Bedeutung.

Der Begriff Poomsae bedeutet Bewegungsform. Poomsae Taeguk wird übersetzt als: Bewegungsform des Eum und Yang.

### **Schülerformen (Taeguk):**

- Taeguk il-jang (1. Form) (für den 8. Kup, gelb)
- Taeguk i-jang (2. Form) (für den 7. Kup, gelb – grün)
- Taeguk sam-jang (3. Form) (für den 6. Kup, grün)
- Taeguk sa-jang (4. Form) (für den 5. Kup, grün – blau)
- Taeguk oh-jang (5. Form) (für den 4. Kup, blau)
- Taeguk yuk-jang (6. Form) (für den 3. Kup, blau – rot)
- Taeguk chil-jang (7. Form) (für den 2. Kup, rot)
- Taeguk pal-jang (8. Form) (für den 1. Kup, rot – schwarz)

### **Meisterformen (Poomsae):**

- Poomsae Koryo (9. Form)
- Poomsae Kumgang (10. Form)
- Poomsae Taebaek (11. Form)
- Poomsae Pyongwon (12. Form)
- Poomsae Sipjin (13. Form)
- Poomsae Jitae (14. Form)
- Poomsae Chonkwon (15. Form)
- Poomsae Hansu (16. Form)
- Poomsae Ilyo (17. Form)

## 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*.

## Taeguk sam-jang (3. Form):

Taeguk sam-jang symbolisiert *das Feuer*. Das Feuer leuchtet dem Mensch in der Dunkelheit, gibt ihm Wärme, Geborgenheit und Zuversicht. Doch bricht es unkontrolliert aus einem Vulkan aus, erfüllt es uns mit Furcht und Schrecken ob seiner zerstörerischen Leidenschaft. Taeguk sam-jang lenkt diese Leidenschaft in fruchtbare Bahnen.

## Taeguk sa-jang (4. Form):

Taeguk sa-jang symbolisiert den *Donner*, das *Erregende*. Donner und Blitze flößen dem Mensch Furcht ein, andererseits bedeutet Donner auch Kraft und Macht. Diese Poomse drückt Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr aus.

## Taeguk oh-jang (5. Form):

Taeguk oh-jang steht für *Wind, Sturm* aber auch *das Sanfte*. Gemäß der Natur des Windes ist Taeguk oh-jang ruhig und kraftvoll aufgebaut.

## Taeguk yuk-jang (6. Form):

Taeguk yuk-jang symbolisiert das *Wasser*. Fließend und nachgiebig sind die Bewegungen der Form, die durch Fußtritte unterbrochen werden. Sie zeugen vom ruhigen Selbstvertrauen des gefestigten Menschen, der wie das Wasser sein Wesen nicht ändert, sondern gelassen den Schwierigkeiten entgegensieht.

## **Taeguk chil-jang (7. Form):**

Taeguk chil-jang symbolisiert den *Berg*. Dieser steht unverrückbar fest. Der Mensch trachtet seine Fähigkeiten dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies geboten ist.

## **Taeguk pal-jang (8. Form):**

Taeguk pal-jang symbolisiert die *Erde*. Die Erde bringt Leben hervor und gibt ihm Nahrung.

## **Poomsae Koryo (9. Form):**

Koryo ist der Name einer Dynastie (918 - 1392 n. Chr.), aus dessen Name sich das Wort Korea abgeleitet hat.

## **Poomsae Kumgang (10. Form):**

Die buddhistischen Mönche nannten die Beendigung aller Seelenpein Kumgang. Kumgang ist der größte Berg in Korea.

## **Poomsae Taebaek (11. Form):**

Die Sage über die Anfänge des koreanischen Volkes besagt, daß der legendäre Tangun im Taebaek auf dem Berg Baekdu das Volk gegründet haben soll.

## **Poomsae Pyongwon (12. Form):**

Das Symbol dieser Poomsae ist eine Ebene.

## **Poomsae Sipjin (13. Form):**

Das Symbol ist das Dezimalsystem.

## **Poomsae Jitae (14. Form):**

Der buddhistische Glaube besagt, daß alles Leben aus der Erde kommt und auch wieder zu ihr zurückkehrt. Die Erde wird von den Lebewesen und der Natur verändert. In Dieser Poomsae wird diese Veränderung vereinigt.



## **Poomsae Chonkwon (15. Form):**

In der alten Zeit wurde der Himmel als Herrscher über das gesamte Universum angesehen. Die Menschen sagten, der Himmel habe die Natur erschaffen. So wurde er von ihnen verehrt.

## **Poomsae Hansu (16. Form):**

Durch das Wasser bilden sich Seen und Flüsse. Beginnen tut dies mit einem einzigen Tropfen.

## **Poomsae Ilyo (17. Form):**

Im Buddhismus wird mit Ilyo der Zustand der geistigen Ausbildung bezeichnet. Hierbei werden Geist und Körper eine Einheit. Im Taekwondo ist es das Ziel diesen Zustand zu erlangen. Es ist das Ziel, bei jeder Bewegung so konzentriert zu sein, das man alle weltlichen Dinge ablegen kann.

## Koreanische Vokabeln

### Allgemeines:

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
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:

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
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:

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
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:

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
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):

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
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):

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

### 6. Kup (grün):

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
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

## **5. Kup (grün-blau):**

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
batangson-momtong-makki	Handballenblock mittlere Angriffsstufe
batangson-nullo-makki	Handballenblock nach unten
batangson-ollyo-makki	Handballenblock aufwärts
batangson-jirugi	Handballenstoß
sonkut-chirugi	Fingerspitzenstoß
jebipum-sonnal-mok-chigi	Schwalbenschlag
dung-jumok-ape-chigi	Faustrückenschlag nach vorne
yop-chagi	Seitwärtsfußtritt
tora-yop-chagi	gedrehter Seitwärtsfußtritt
dwit-chagi	Rückwärtsfußtritt
huryo-chagi	Peitschenschlag
momdollyo-huryo-chagi	Fersendrehschlag

## **4. Kup (blau):**

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
wen sogi	Linksstellung
oreun sogi	Rechtsstellung
ap-koa-sogi	Überkreuzstellung nach vorne
me-jumok-naeryo-chigi	Faustbodenschlag abwärts
palkup-dollyo-chigi	Halbkreisellbogenschlag
palkup-pjoyok-chigi	Ellbogenzielschlag
miro-chagi	Schiebetritt / Pushkick
twio-yop-chagi	gesprungener Seitwärtsfußtritt

## **3. Kup (blau-rot):**

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
hansonnal-olgul-bituro-makki	Handkantenblock einseitig gewunden
bituro-chagi	gewundener Tritt nach außen

## 2. Kup (rot):

Koreanisch	Deutsch
bom-sogi	Tigerstellung
bo-jumok-junbi	Friedenshand
gawi-makki	Scherenblock
momtong-hechyo-makki	Keilblock mittlere Angriffsstufe
murup-chigi	Knieschlag
du-jumok-jechyo-jirugi	umgedrehter Doppelfauststoß
otgoro-arae-makki	Kreuzblock untere Angriffsstufe
dung-jumok-olgul-bakkat-chigi	Fausrückenschlag nach außen obere Angriffsstufe
hansonnal-momtong-yop-makki	Handkantenblock einseitig seitwärts
momtong-yop-jirugi	Fauststoß seitwärts mittlere Angriffsstufe
sewo-an-chagi	Tritt mit der Fußinnenkante
pyojok-chagi	Zieltritt

## 1. Kup (rot- schwarz):

Koreanisch	Deutsch
oesantul-makki	Zweiarmblock
jumok-dangyo-tok-jirugi	Aufwärtsschlag mit der Faust zum Kinn
du-bal-dangsang-twio-ap-chagi	doppelter Vorwärtsfußtritt gesprungen