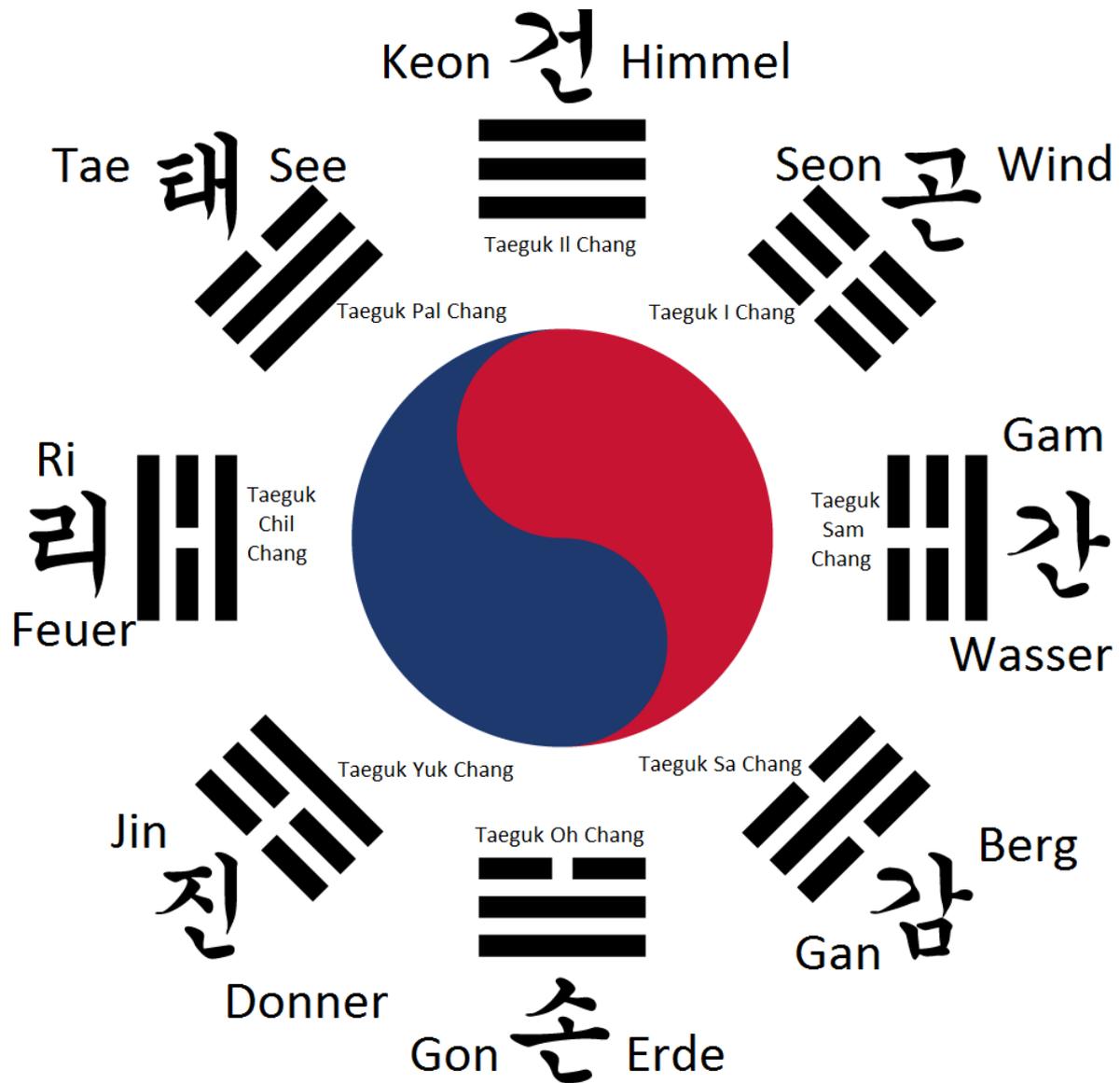


Taegeuk / Poomsae





Theorie

Anreden:

Sabum-nim

Anrede eines Schulleiters ab dem 5. DAN

die einzelnen Silben bedeuten:

Sa (Lehrer) Bum (Vorbild) Nim (höfliche Anrede ähnlich „Herr“ oder „Frau“)

Kyosa-nim

Anrede für Trainer bis 4. DAN

Sabom

Meister, Lehrer

Kommandos:

Charyot!

Achtung!

Junbi!

Bereitmachen!

Sijak!

Start der Übung!

Guman!

Stop, Ende der Übung!



Allgemeine Begriffe:

Gihap!
der Kampfschrei (ki = Energie, hap = Konzentration, Bündelung)

Kyongne
Grüßen

Dobok
Taekwondoanzug

Ty
Gürtel

Dojang
Taekwondohalle

Hogu
Kampfweste

Kup
Schülergrad

Dan
Meistergrad

Poomse
Bewegungsform

Sogi
Stellung

Zahlen:

1 – hana
2 – dul
3 – set
4 – net
5 – daseot
6 – yeoseot
7 – ilgop
8 – yeodeolp
9 – ahop
10 – yeol



Techniken:

Ap-chagi
Vorwärtstritt

Chagi
Tritt

Dolyo-chagi
Halbkreisfußtritt zum Kopf

Jirugi
Fauststoß

Makki
Block, Abwehr

Naeryo-chagi
Abwärtsfußtritt

Paltung
Halbkreisfußtritt zum Körper

Yop-chagi
Seitwärtstritt



Stellungen:

Moa-sogi
Geschlossene Stellung

Narani-sogi
Achtung Stellung

Kima-sogi
Reiter-Stellung

Dwit-gubi
L-Stellung

Körperzonen:

Arae
Genital- oder Beinbereich

Momtong
Bauch-/Brustbereich

Olgul
Hals-/Kopfbereich