



## Traditionelles Taekwon-Do - Übersicht Koreanischer Begriffe und Kommandos

# 태권태

### Zahlen

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Dasot	5
Yosot	6
Ilgop	7
Yodol	8
Ahop	9
Yol	10

### Kommandos

Charyot	Achtung
Kyung Ye	Grüßen (Verbeugen)
Chunbi	Fertig machen (in die Ausgangsstellung)
Sijak	Start
Go Mahn	Ende der Übung
Paro	Zurück zur Startposition
Dolra	Umdrehen (zur anderen Seite)
Gallyo	auseinander / trennen / unterbrechen
Gyesok	weiter
Gukkiye Daiyo	zu den Landesfahnen

### Körperteile

Kwon	Faust
Sudo	Handkante
Yok Sudo	Innenhandkante
Kwansu	Fingerspitze
Palmok	Arm / Unterarm
An Palmok	Innenseite des Unterarmes
Pakat Palmok	Aussenseite des Unterarmes
Pal Kup	Ellenbogen
Changkwon	Handballen

### Fußtechniken

Ap Chagi	Vorwärts-Aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Fußtritt zur Seite
Pandae Tollyo Chagi	Fersendrehschlag
Tollyo Chagi	Halbkreisfußtritt
Pituro Chagi	Fußballentritt nach aussen
Naeryo Chagi	Fersenschlag nach unten
Ampakuro Chagi	Block-Kick - Fuß-Innenseite
Pandal Chagi	Block-Kick - Fuß-Außenseite

### Hyongs - die Formen im traditionellen Taekwondo

Name und Nummer	Anzahl Bewegungen	Name und Nummer	Anzahl Bewegungen
Chon-Ji Hyong (1.Hyong)	19	Po-Eun Hyong (11.Hyong)	36
Tan-Gun Hyong (2.Hyong)	21	Ge-Baek Hyong (12.Hyong)	44
To-San Hyong (3.Hyong)	24	Yu-Sin Hyong (13.Hyong)	68
Won-Hyo Hyong (4.Hyong)	28	Ch'ung-Yang Hyong (14.Hyong)	52
Yul-Kok Hyong (5.Hyong)	38	Ul Ji Hyong (15.Hyong)	42
Chung-Gun Hyong (6.Hyong)	32	Sam Il Hyong (16.Hyong)	33
T'oi-Gye Hyong (7.Hyong)	37	Ko Dang Hyong (17.Hyong)	39
Hwa-Rang Hyong (8.Hyong)	29	Ch'oi Yong Hyong (18.Hyong)	45
Chung-Mu Hyong (9.Hyong)	30	Se Yong Hyong (19.Hyong)	24
Gwang-Gae Hyong (10.Hyong)	39	T'ong Il Hyong (20.Hyong)	56

### Übungen

hyong	Formenlauf
kyek pa	Bruchtest
ilbo taeryon	Einschrittkampf
chayu taeryon	Freikampf
hosinsul	Selbstverteidigung

### Zielhöhe für Techniken

Sangdan	Oben - Kopfhöhe (unterhalb Nase)
Chungdan	Mitte - Körpermitte (Höhe Solarplexus)
Hadan	Unten - Hüfthöhe abwärts

### Oberbegriffe

Makki	Abwehr / Block
Chirugi	Stoß
Taerigi	Schlag
Chagi	Tritt (mit dem Fuß)
Tulki	Stich
Cha Olligi	Beinschwung
Taebi	Schutz, schützend
Sogi	Stellung
Twimyo	Gesprungen

### Weitere Begriffe

Sahbum-Nim	Großmeister (ab 5. Dan)
Kyosha-Nim	Lehrer / Meister (ab 1. Dan)
Dojang	Übungsraum, Schule
Dobok	Taekwon-Do Anzug
Dan	Meistergrad
Kup	Schülergrad
Kiap	Kampfschrei

### Handtechniken

Kwon Chirugi	Fauststoß
Sudo Taerigi	Handkantenschlag
Yok Sudo Taerigi	Innenhandkantenschlag
Ap P'alakup Tulki	Ellenbogen Schlag nach Vorne

### Quellen

- Choi, Hong-Hi: "Taekwon-Do", englische Erstausgabe, 1965
- [www.Taekwon-DoPUR.de](http://www.Taekwon-DoPUR.de)