

## Erklärung koreanischer Begriffe im Training und der Prüfung

<p><b><u>Angriffsbereiche:</u></b></p> <p>Olgul &gt; Oberer Angriffsbereich (von den Schultern aufwärts)</p> <p>Momtong &gt; Mittlerer Angriffsbereich (von den Schultern bis zur Gürtellinie)</p> <p>Arae &gt; Unterer Angriffsbereich (von der Gürtellinie abwärts)</p>	<p><b><u>Techniken:</u></b></p> <p>Makki &gt; Blocktechnik</p> <p>Jirugi &gt; Fauststoß</p> <p>Chirugi &gt; Fingerstich</p> <p>Chigi &gt; Schlag</p> <p>Chagi &gt; Fußtritt, Kick</p>
<p><b><u>Stellungen (Sogi = Stellung): [Kürzel]</u></b></p>	
<p>Moa-Sogi &gt; geschlossene Stellung (Grußstellung)</p> <p>Charyot-Sogi &gt; Achtungsstellung, zehenoffene Stellung</p> <p>Ap-Sogi &gt; kleine Vorwärtstellung, Schrittstellung [AS]</p> <p>Ap-Gubi(-Sogi) &gt; große Schrittstellung [AGS]</p> <p>Juchum-Sogi &gt; Reiterstellung [JS]</p> <p>Kima-Sogi &gt; Reitersitzstellung [KS]</p> <p>Koa-Sogi &gt; Überkreuzstellung</p>	<p>Junbi-Sogi &gt; Parallelstellung (alternativ: Naranhi-Sogi)</p> <p>Pyonhi-Sogi &gt; zehenoffene Parallelstellung</p> <p>Dwit-Gubi(-Sogi) &gt; Rückwärtsstellung (Dwit-Sogi, wenn weniger tiefe Stellung) [DGS]</p> <p>Dwitpal-Sogi &gt; Rückbeinstellung</p> <p>Bom-Sogi &gt; Tigerstellung, kleine Rückwärtsstellung</p> <p>Hakdari-Sogi &gt; Kranichbeinstellung</p>
<p><b><u>Richtungen:</u></b></p>	
<p>An &gt; von außen nach innen</p> <p>Yop &gt; seitlich, zur Seite</p> <p>Naeryo &gt; von oben</p> <p>Dwit &gt; nach hinten</p>	<p>Ap &gt; nach vorne</p> <p>Bakkat &gt; von außen</p> <p>Dollyo &gt; im Halbkreis</p> <p>Ollyo &gt; nach oben</p> <p>Nullo &gt; nach unten</p>
<p><b><u>Körperteile in Angriff und Verteidigung:</u></b></p>	
<p>Jumok &gt; Die Faust; Die Finger werden geballt, der Daumen kommt wie ein Riegel vor Zeige- und Mittelfinger getroffen wird mit den zwei Knöcheln des Zeige und Mittelfingers</p> <p>Dungjumok &gt; Der Fastrücken; Trefferfläche wie bei der Faust</p> <p>Mejumok &gt; Die Kleinfingerfaust; Getroffen wird mit dem Ballen (Innenseite) der zur Faust geballten Hand</p> <p>Sonnal &gt; Die Handkante; Die Finger werden leicht gekrümmt und zusammengepresst, um die Handkante zu spannen; Der Daumen wird stark angewinkelt und liegt eng an</p> <p>Sonnal-dung &gt; Handkantenrückseite; Die Innenhandkante trifft, zwischen Zeigefinger und Handwurzel</p> <p>Batang-son &gt; Handballen; Die Finger werden wie bei der Handkante gepresst; Geschlagen wird mit dem Handballen; Bei Blocktechniken werden zusätzlich noch Teile der Hand mitverwendet</p> <p>Son-kut &gt; Die Fingerspitzen; Zeige-, Ring- und Mittelfinger werden jeweils so gekrümmt, das sie zusammen auf einer Linie liegen; Getroffen wird mit den drei genannten Fingerspitzen</p> <p>Bakkat-palmok &gt; Der Außenunterarm; Die Hand wird zur Faust geballt; Trefferfläche auf der Elle reicht vom Handgelenk bis zum Ellenbogen</p> <p>An-palmok &gt; Der Innenunterarm; Die Hand wird zur Faust geballt, Trefferflächen auf der Speiche reicht vom Handgelenk bis zum Ellenbogen</p> <p>Palkup &gt; Der Ellenbogen; Wird mit dem Ellenbogen getroffen, wird die Faust des schlagenden Armes nach oben gedreht. Getroffen wird nach Bedarf mit der Ellenbogenvorderseite oder der –spitze</p> <p>Apchuk &gt; Der Fußballen; Die Zehen müssen stark in Richtung Schienbein angezogen werden (Verletzungsgefahr). Bei linearen Fußtechniken wird zudem der Fuß am Knöchelgelenk nach vorne gestreckt</p> <p>Baldung &gt; Der Fußspann; Der ganze Fuß wird nach vorne gestreckt als Verlängerung des Schienbeins, die Trefferfläche reicht von der Zehenwurzel (nicht die Zehen selbst) bis zum Fußknöchel</p> <p>Balnal &gt; Die Fußkante; Die Fußkante befindet sich an der Außenseite des Fußes. Der kleine Zeh wird nach unten gedrückt, der große Zeh wird angezogen</p>	

Balnaldung	> Die Innenfußkante; Getroffen wird mit der Fußinnenkante auf der Seite des großen Zehs
Dwitkumchi	> Hintere Ferse; Schlag mit der hinteren Ferse. Der Fuß wird richtung Schienebein gestreckt, man trifft mit der Achillesferse, nicht mit der Achillessehne
Dwitchuk	> Untere Ferse; von der Achillesferse aus Richtung Fußsohle; der Fuß wird stark zum Schienbein angewinkelt
Balbadak	> Die Fußsohle; Getroffen wird mit der ganzen Fußsohle, die Zehen sind gestreckt Richtung Schienbein
Murup	> Das Knie; Zum Schlagen wird das Knie möglichst weit angewinkelt, getroffen wird mit der oberen Seite des Knies

### Zahlen - Dezimalzahlen

1	> hanah
2	> dul
3	> set
4	> net
5	> dasot
6	> yosot
7	> ilgob
8	> yodul
9	> ahob
10	> yol
11	> yol hanah
...	
20	> seumool
30	> soreun
40	> maheun
50	> sheen

### Zahlen – Ordnungszahlen

1.	> Il
2.	> I
3.	> Sam
4.	> Sa
5.	> Oh
6.	> Yuk
7.	> Chil
8.	> Pal
9.	> Gu
10.	> Ship
11.	> ship il
...	
20.	> ie sip
30.	> sam sip
40.	> sa sip
50.	> oh sip

### weitere Begriffe:

Kihap	> Kampfschrei	Baro	> Gleichseitig
hechyo	> Keil (z.B. Hechyo Makki: Keilblock (gegen Würgen))	bandae	> Gegenseitig
Ssang	> Doppeltechnik	goduro	> Gestützt
dubon	> doppelt, zweimal	Orun	> Rechts
sonnal	> Doppelhandkante	Oen	> Links
hansonnal	> Einzelhandkante	twio/tymio	> Gesprungen
pyonsonkut	> Fingerstich	Otgoro	> Überkreuzt
sewo	> vertikal	Pyun	> Flach
opo	> Horizontal	Gawi	> Schere
oesantul	> are makki, olgul bakkat makki gleichzeitig	Twiggi	> Gesteppt
		jechyo	> Umgedreht

## Prüfungsprogramm TaeKwonDo > Stände

### 1. Übersicht aller Stände:

Deutsch	Koreanisch	Zum Xten Kup
große Parallel Stellung	Kima Sogi	9
Grundstellung	Moa Sogi	9
kleine Parallelstellung	naranhi sogi (Pyonhi Sogi)	9
kleine Schrittstellung	ap sogi	9
Rückwärtsstellung	dwit gubi	9
große Schrittstellung	ap gubi sogi	9
Überkreuz-Stellung	koa sogi	7
Parallel Stellung	juchum Sogi	7
Überkreuzstellung	koa Sogi (Kyocho Sogi)	7
rechter Stand / linker Stand	oreub sogi / wen sogi	5
Rückbeinstellung	Bom Sogi	3
Einbeinstellung Typ II (angewinkelt)	Guburyo Sogi	3
X-Stellung Typ II	Kyocho Sogi	3