

Tae Kwon Do - Begriffe

Was bedeutet Taekwondo ?

Tae	springen, treten mit dem Fuß
Kwon	stoßen, schlagen mit der Faust
Do	bedeutet "Weg" und symbolisiert den geistigen Hintergrund und den Reifeprozess, den der Sportler während des Erlernens der Sportart durchschreitet.

Zeremoniell, Kommandos und Wettkampf

Sabom	[babo~n]	Lehrer, Meister (bzgl. des Dan-Grades)
Dobok	[tobok]	Tae Kwon Do - Trainingsanzug
Ty	[tü]	Gürtel
Dojang	[dojang]	Trainings-, Übungsraum
Charyot	[schariott]	Achtung
Kyongle	[kjongi]	grüßen, Verbeugung
Sabom-ke kyongle		Grußkommando des höchsten Gürtelträgers zu Beginn und Ende des Trainings
Kyorugi	[kijorugi]	(freier) Kampf
Il-bo-Taeryon	[ilbotaerijon]	Einschrittkampf
Hanbon Kyorugi		s.o.
Hosinsul	[hoßinßul]	Selbstverteidigung
Tora	[tora]	drehen
Hong	[hong]	Rot
Chong	[tchong]	Blau
Jawu-hyang-wu	[tscha-uh-chang-u]	zueinander drehen
Junbi	[tschunbie]	Ausgangsstellung, Kampfstellung
Sijak	[schijak]	Start, anfangen
Gesok	[gyesok]	weiterkämpfen
Guman	[g(u)man]	beenden, Stopp
Kallyo	[kalljo]	trennen
Hong-song	[hongßong]	Sieger Rot
Chong-song	[tschongßong]	Sieger Blau
Shigan	[schigahn]	(Wettkampf-)Zeit anhalten (unbestimmte Zeit)
Keishi	[kehschie]	1 Minute Zeit (anhalten)
Il-hoe-jon	[ilhöjon]	1. Runde \
I-hoe-jon	[ihöjon]	2. Runde wird nicht mehr angesagt
Sam-hoe-jon	[ßamhöjon]	3. Runde /
Kyongo	[kjongjo]	Verwarnung (½ Minuspunkt)
Kamjom	[kamtschom]	Verwarnung (1 Minuspunkt)

Stellungen

Sogi	Stellung
Moa-sogi	Grundstellung
Pyonhi-sogi (junbi-)	Ausgangsstellung (parallele Stellung)
Juchum-sogi	kleine Seitwärtsstellung
Kima-sogi	Seitwärtsstellung (Reiterstellung)
Ap-sogi	kleine Vorwärtstellung
Ap-gubi	Vorwärtstellung

Dwit-gubi	Rückwärtsstellung (70:30)
Dwitpal-sogi	Rückbeinstellung (90:10)
Bom-sogi	Tigerstellung
Hagdari-sogi	Kranichstellung
Goa-sogi	Überkreuzstellung
Orun-sogi	Rechtsstellung
Oen-sogi	Linksstellung

Beintechniken

Apchuk	Fußballen
Dwichuk	Ferse
Dwikumchi	Achillesferse
Baldung [paltum]	Spann (Fußrist)
Balnal	Fußkante
Balbadak	Fußsohle

Chagi [tschagi]	Tritt
Momdollyo-chagi	aus der (Rückwärts-)Drehung ausgeführter Tritt
Twio-chagi [tüo]	Tritt aus dem Sprung
Toras-	gedreht, gedrehter Fußtritt
Dollyo	Halbkreis
Bituro	umgekehrt, verdreht
Nulllo	Druck, drücken

a) Fußtritte

Ap-chagi	Vorwärtstritt (Schnapptritt)
apchuk-ap-chagi	
dwichuk-ap-chagi	
baldung-ap-chagi	
Miro-chagi	Schiebetritt, „Pushkick“
Dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt
apchuk-dollyo-chagi	mit Fußballen = Grundschule
baldung-dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt mit Spann
Bandae-dollyo-chagi	Fußdrehkick mit Ferse
Bituro-chagi	verdrehter Kick (wie Dollyo-chagi, nur von innen nach außen)
apchuk-bituro-chagi	
baldung-bituro-chagi	
balnal-bituro-chagi	
Nulllo-chagi	Drucktritt (auf alle Unterschenkelteile)
pakkat-nulllo-chagi	Außen-Drucktritt
an-nulllo-chagi	Innen-Drucktritt
Yop-chagi	Seitwärtskick (mit Fußkante)
balnal-yop-chagi	
dwichuk-yop-chagi	
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Momdollyo-yop-dollyo-chagi	
Momdollyo-dwit-dollyo-chagi	
Momdollyo-pandae-dollyo-chagi	
Twio-ap-chagi	
Twio-nopi-chagi	Tritt in großer Höhe

Twio-dollyo-chagi
Twio-yop-chagi
Twio-dwit-chagi
Twio-momdollyo-chagi

Dubaldangsang-chagi
ap-chagi
dollyo-chagi
yop-chagi
dwit-chagi

Kombinationstritte, Treffen mit zwei Füßen

b) Fußschläge

Murup-chigi Kniestoß (Gegner wird dabei festgehalten)
Murup-chagi Knitritt ohne Festhalten des Gegners
Huryo-chagi Peitschenschlag, -tritt
Naeryo-chagi Rundkick, Abwärtsfußschlag
pakkat-naeryo-chagi Außentritt
an-naeryo-chagi Innentritt

c) Fußblöcke

Ap-chaolligi [aptschaoli:] Vorwärtsbeinschwung (Fußballen)
Yop-chaolligi Seitwärtsbeinschwung (Fußkante)
Pyojok-chagi Zieltritt
Kolchyo-chagi Hakentritt (Abwehr mit der Fußaußenkante)
Cha-mumchugi Stopptritt
Murup-makki Knieblock

Arm-/Handtechniken

Jumok Faust
Dung-jumok Faustrücken (ersten beiden Knöchel der Faust)
Me-jumok Faustboden (Faustaußenseite)
Batang-son Handfläche, Handballen
Sonnal Handkante
Sonnal-dung Handkantenrückseite
Son-kut Fingerspitzen
Pyon-jumok Flachfaust
Bam-jumok Knöchelfaust (herausgehobener Mittel- oder Zeigefinger)
Dubon/Du doppelt

a) Stoßtechniken

(Jumok-)Jirugi [(jumok-)chirugi] Fauststoß
Bandaе-jirugi gleichseitiger Fauststoß (Gegenstoß)
Gegenstoß (bandae) in dem Sinne, da der Stoß gegen die natürliche Ausgleichsbewegung ausgeführt wird.
Baro-jirugi [paro-] „seitenverkehrter“ Fauststoß (Gleichstoß)
Dubon-jirugi doppelter Fauststoß
Jochyo-jirugi [gjetschio-] umgedrehter Fauststoß
du-jumok-jochyo-jirugi mit beiden Fäusten umgedrehter Fauststoß
Sewo-jirugi vertikaler Fauststoß

Yop-jirugi	Seitwärtsstoß
Dolyo-jirugi	Drehstoß
Naeryo-jirugi	Stoß nach unten
Digut-cha-jirugi	U-Form-Stoß
Kun-dollchogi	große Drehangel
Jagun-dollschogi	kleine Drehangel

b) Stechtechniken

Chirugi	Stich
Pyonson-kut	Flachhand
Gawison-kut	Scherenhand (Zeige- und Mittelfinger)
Pyonson-kut-sewo-chirugi	Flachhand-Vertikal-Stich
Pyonson-kut-jochyo-chirugi	Umgekehrter Flachhandstich (Handfläche zeigt nach oben)
Pyonson-kut-opochirugi	nach oben gedrehter Flachhandstich

c) Schlagtechniken

Chigi	Schlag
Dung-jumok-chigi	Faustrückenschlag
Me-jumok-chigi	Schlag mit Kleinfingerfaust
Sonnal-an-chigi	Handkantenschlag von außen nach innen
Sonnal-bakkat-chigi	Handkantenschlag von innen nach außen
Sonnal-yop-chigi	seitlicher Handkantenschlag
Sonnal-dung-chigi	Schlag mit Innenhandkante (Daumenseite)
Jebipum-mokchigi	oberer Block (offene Hand)/Handkantenschlag-Kombination
Palkup-chigi	Ellenbogenschlag
palkup-dwit-chigi	Ellenbogenrückwärtsschlag
palkup-dollyo-chigi	gedrehter Ellenbogenschlag
palkup-olloyo-chigi	Ellenbogenaufwärtsschlag
palkup-yop-chigi	Ellenbogenseitwärtsschlag
palkup-naeryo-chigi	Ellenbogenschlag nach unten
Ape-chigi	Vorwärtsschlag
dung-jumok-ape-chigi	
me-jumok-ape-chigi	
sonnal-ape-chigi	
An-chigi	Innenschlag
me-jumok-an-chigi	
sonnal-an-chigi	
sonnal-dung-an-chigi	
batang-son-an-chigi	
Bakkat-chigi	Außenschlag
me-jumok-bakkat-chigi	
sonnal-bakkat-chigi	
sonnal-dung-bakkat-chigi	
batang-son-bakkat-chigi	
Naeryo-chigi	Schlag nach unten
dung-jumok-naeryo-chigi	
me-jumok-naeryo-chigi	
sonnal-naeryo-chigi	
Agwison Kaljaebi	Sichelförmiger Würgegriff (Bogenhand)

Blöcke

Makki Block

Abwehrstufen:

- **olgul** oberer Bereich (Kopf-/Halspartie)
- **momdong** mittlerer Bereich (zwischen Hals und Taille)
- **arae** unterer Bereich (von der Taille abwärts)

Bakkat-palmok Außenunterarm (Seite der Elle)

Bakkat-makki Außenblock (von innen nach außen)

Yop-makki Seitwärtsblock (wie Bakkat-makki, aber Körper steht seitlich)

An-palmok Innenunterarm (Seite der Speiche)

An-makki Innenblock (von außen nach innen)

Momtong (bakkat) makki mittlerer Block (von innen nach außen)

Bakkat palmok makki Block mit Außenunterarm

Bakkat-palmok-bakkat-makki Auswärtsblock mit dem äußeren Unterarm

bakkat-palmok-momdong-bakkat-makki

bakkat-palmok-yop-makki (olgul und momdong)

An-palmok-Bakkat-makki Auswärtsblock mit dem inneren Unterarm

anpalmok-olgul-bakkat-makki

anpalmok-momdong-bakkat-makki

anpalmok-arae-bakkat-makki

Bakkat-palmok-an-makki Innenblock mit dem äußeren Unterarm

Batang-son-makki Block mit der Handfläche

Goduro makki Stützblock (starker Block)

Hechyo makki beidarmiger Block (Unterarme keilförmig)

Otgoro makki Kreuzblock

Santul-makki Bergblock (gleichzeitige Abwehr von Angriffen von beiden Seiten)

Sonnal makki Messerhandblock

han-sonnal-an-makki

han-sonnal-yop-makki

Han-sonnal makki einhändiger Messerhandblock

Zahlen

1 **Hana**

2 **Dul**

3 **Set**

4 **Net**

5 **Dasot**

6 **Yosot**

7 **Ilgob**

8 **Yodul**

9 **Ahob**

10 **Yol**

Ordnungszahlen

Il

Ie [I]

Sam

Sa

Oh [O]

Yuk

Sil

Pal

(Gu)

(Sib)

Die 5 Teile des Tae Kwon Do

- **Bruchtest**
- **Kampf**
- **Formen**
- **Selbstverteidigung**
- **Grundtechniken**

5 Punkte einer TKD-Technik:

- fester Stand
- Hüftbewegung
- Atmung
- Aktionsbewegung
- Reaktionsbewegung

Selbstverteidigungsparagraph (§ 227 BGB)

Laut §227 (1) BGB [Bürgerlichem Gesetzbuch] ist Notwehr nicht strafbar.

Notwehr ist nach §227 (2) BGB die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwenden.

Aber: Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten !!!

Wenn ich „nur“ beleidigt werde, dürfen keine gefährlichen Techniken angewendet werden !

Die Bedeutung der Gurtfarben

Weiß 10. Kup

Der weiße Gürtel drückt Reinheit und Unschuld im Sinne der asiatischen Philosophie aus.

Weiß steht für das Nichts, das unbeschriebene Blatt, das mit Bedeutung erst gefüllt werden muß.

Der Schüler ist zu Beginn seiner Laufbahn ahnungslos und muß auf seinem Weg (zur Meisterschaft (Schwarzgurt)) verschiedene Erfahrungen machen und Kenntnisse erwerben.

Gelb 8. Kup

Gelb steht für die Erde, aus der eine Pflanze wächst, was bedeutet, daß nun die Grundlage des Tae Kwon Do entsteht.

Gelb ist nach der asiatischen Lehre der fünf Elemente die Erde.

Grün 6. Kup

Grün steht für die Pflanze, die nun wächst. Das Tae Kwon Do beginnt sich zu entwickeln.

Auf der Erde wachsen grün die Pflanzen.

Blau 4. Kup

Blau ist das Sinnbild für den Himmel, dem die Pflanze, die zum Baum gereift ist, entgegenwächst.

Das Tae Kwon Do hat nun ein gewisses Niveau erreicht.

Über der Vegetation erstreckt sich blau der Himmel.

Rot (Braun) 2. Kup

Rot steht für die Gefahr und bedeutet, daß der Schüler die Gefährlichkeit seines Könnens abschätzen kann und Selbstbeherrschung zeigen soll.

Noch über dem Himmel strahlt die Sonne, symbolisiert durch rot, die Farbe des Feuers.

Schwarz 1. Dan (1. Poom) [Meister-Grad]

Schwarz als Gegenteil von Weiß steht für die Reife im Tae Kwon Do.

Am Ende dieser Entwicklung (der bunten Gurtfarben von gelb bis rot) steht schwarz, die Farbe, die alle anderen Farben absorbiert. Der Meister hat die farbigen Entwicklungsstufen durchlaufen und sich auf diesem Wege die Kenntnisse des TKD angeeignet. Doch mit dem Erreichen der Farbe schwarz, des schwarzen Gürtels, ist die Entwicklung noch nicht zu Ende. Auch der Meister trägt den weißen Dobok, Zeichen lebenslangen Lernens.

Weitere Grade:

2. Dan (2. Poom), 3. Dan (3. Poom) 4. Dan

Der 1.-3. Poom (Rot-Schwarz (übereinander!)) gilt für Sportler unter 16 Jahre

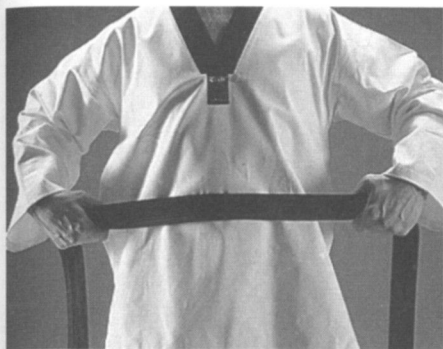
5.-10. Dan [Großmeister-Grad], wobei es den 10. Dan eigentlich nicht gibt, da dieser für absolute Perfektion steht.

Kleiderordnung:

Die Kleiderordnung des TKD ist streng. Deshalb ist es auch wichtig, den Gürtel nicht nur irgendwie um den Leib zu wickeln, sondern in der vorgeschriebenen Weise, die jedem Schüler zu Beginn seiner TKD-Laufbahn von den Fortgeschritteneren gezeigt wird. Den Dojang gar ohne Gürtel zu betreten, gilt als unschicklich.

Hier eine Art der Gürtelbindung:

So binde ich den Ty richtig:



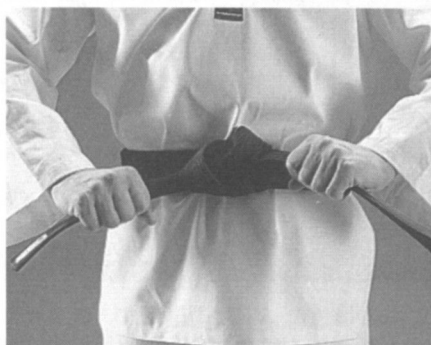
1 ▼



6



2 ▼



5 ▲



3 ►



4 ▲

Formen

Die Bedeutung der Poomsae:

Von Alters her werden Poomsae dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei gleichzeitig Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen. Dabei wird dem Kämpfer auch die Gelegenheit gegeben, zu lernen, wie er bei schnellen Bewegungen das Gleichgewicht erhalten und Gewichtsverlagerungen ausnutzen kann. Mit Taeguk hat man die grundlegenden Formen des Taekwondo bezeichnet, um ihre Bedeutung zu unterstreichen. Übersetzt man Taeguk aus der chinesischen Schrift, so bedeuten Tae = Größe und Guk = Ewigkeit. Die Zusammensetzung läßt erkennen, daß hier philosophisches Denken Ostasiens in den Vordergrund tritt. Formlos, ohne Anfang und Ende, steht Taeguk für den Ursprung allen Seins. Acht Grundgedanken der ostasiatischen Philosophie werden aus dem Taeguk entwickelt. Sie werden durch acht einfache Symbole bezeichnet, von denen jedes in der chinesischen Schrift seine Bedeutung hat. Im Altertum wurden diese Symbole als die acht Zeichen der Macht bezeichnet. Vier davon sind in der koreanischen Fahne (Taegukki) verankert. Bei den Poomsae bewegen wir uns auf den Grundlinien dieser Symbole

Taeguk	Größe und Ewigkeit
[Ordinalzahl= II,...,Pal] Chang	[Ordinalzahl= 1,...,9.] Teil

Die 9 Teile:

Taeguk il Chang

Das Symbol des Taeguk il Chang wird für Himmel und Licht gesetzt, denen die Bewegungsabläufe dieser Poomsae gewidmet sind. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang allen Seins.

Taeguk i Chang

Das Diagramm des Taeguk i Chang symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine Gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen sein läßt.

Taeguk sam Chang

Taeguk sam Chang wird symbolisiert durch das Zeichen des Feuers. Durch seine Intelligenz hat es der Mensch verstanden, das Feuer zu zähmen. Das Feuer gibt dem Menschen Wärme und Licht, es begeistert ihn und gibt ihm Hoffnung und Zuversicht. Das Feuer weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken im Menschen.

Taeguk sa Chang

Das Symbol von Taeguk sa Chang steht für Donner. Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet aber auch gleichzeitig Kraft und Macht. Entsprechend diesem Symbol drücken die Bewegungen dieser Poomsae Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr in kraftvollen und zielstrebigem (schnellen) Bewegungen aus.

Taeguk oh Chang

Taeguk oh Chang steht unter dem Symbol des Windes. Trotz Stürme und Tornados hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Er symbolisiert sowohl Kraft der Zerstörung als auch des Aufbaus.

Taeguk yuk Chang

Das Symbol des Wassers kennzeichnet Taeguk yuk Chang. Wie das Wasser, das immer bergab fließt, fließen die Bewegungen der Poomse ineinander über, durch Fußtritte unterbrochen.

Taeguk sil Chang

Drückt man das Symbol für Taeguk sil Chang in chinesischer Schrift aus, bedeutet es höchster oder oberster Haltepunkt oder wörtlich Gipfel eines Berges. Das Symbol steht hier für Berg. Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, daß er geht, wenn er muß, und anhält, wenn dies geboten ist.

Taeguk pal Chang

Das achte und letzte Symbol des Taeguk steht für Erde. Die Erde ist die Mutter des Lebens, sie bringt dieses nicht nur hervor, sondern sie sorgt auch dafür, daß es erhalten und entwickelt wird. Sie macht erst durch ihre Fruchtbarkeit die Schöpfung des Himmels möglich.