

GYMNASTIK

SELBSTVERTEIDIGUNG - WETTKAMPF

TAE KWON DO—VEREIN



„KORYO TIGERS“

KonradMeindlstraße 1, 5280 Braunau

Tel. 0660/8662606

1. Was ist TaeKwonDo?  
koreanischer Weg zur Selbstverteidigung

2. Was heißt TaeKwonDo?

*Tae – springen, stoßen schlagen mit den Füßen, Fußtechniken  
Kwon – Faust-, Handtechniken  
Do – der Weg, geistige Entwicklung, Persönlichkeitsbildung,  
Erziehungsprinzip*

3. Woher kommt TaeKwonDo?

*Korea*

Was bedeutet die koreanische Flagge?

*Das koreanische Wappen ist das rot-blaue Ying-Yang-Zeichen, das bereits dem damaligen koreanischen Kaiserreich als Nationalabzeichen diente. Umgeben ist das Zeichen von vier schräggestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, bedeutend für Himmel, Wasser, Feuer und Erde, gleich den vier Himmelsrichtungen*

4. Was bedeutet Dojang?

*Trainingsraum*

5. Was bedeutet Dobok?

*Anzug Es ist für den Trainer unheimlich beruhigend nur bis zehn zählen zu müssen. Deswegen seien nun die Zahlen und Ordnungszahlen angeführt. Alles was dick geschrieben ist, ist wichtig, die anderen Zahlen nur zur Information.*

ZAHLEN		ORDNUNGSZAHLEN	
HANA	[eins]	IL	[erste/r/s]
DUL	[zwei]	I	[zweite]
SET	[drei]	SAM	[dritte]
NET	[vier]	SA	[vierte]
DASOT	[fünf]	OH	[fünfte]
YOSOT	[sechs]	YUK	[sechste]
ILGOB	[sieben]	CHIL	[siebte]
YODUL	[acht]	PAL	[achte]
AHOB	[neun]	GU	[neunte]
YOL	[zehn]	SIB	[zehnte]

**CHARYOT:** *ist das Kommando zur Achtungsstellung. Dabei sind die Füße geschlossen und die Hände hängen nah am Körper. Keine Faust!*

**KYONGNE:** *ist das Kommando zum Verbeugen.*

**SIJAK:** *heißt beginnen. Bevor der Trainer nicht dieses Wort gesagt hat, darf kein Spiel, kein Schlag, einfach nichts begonnen werden.*

**BARO:** *heißt aufhören. Wenn der Trainer dieses Wort sagt, muss man alles, auch wenn man mitten in der Luft ist, stoppen.*

**GUMAN:** *ist das gleiche wie oben und wird von den Trainern gerne zur allgemeinen Verwirrung benutzt.*



----- OLGUL (=Oben): alles überm Hals

----- MOMTONG (=Mitte): Hals bis Bauchnabel

----- AREA (=Unten): bis zur Zehe

*Schlag abwehren, also blocken, was als MAKKI bezeichnet wird.*

*Was jetzt kommt ist logisch. Ein Block nach oben heißt: OLGUL – MAKKI*

*Ein Block zur Mitte heißt:*

*MOMTONG – MAKKI*

*Ein Block*

*nach unten heißt: AREA – MAKKI*

*Das Gleiche mit den Schlägen: Ein Fauststoß nach oben : OLGUL – JIRUGI*

*Ein Fauststoß zur Mitte :*

*MOMTONG – JIRUGI*

*Ein*

*Fauststoß nach unten: AREA – JIRUGI*

*usw.*

*AP.....nach vorne*

*DWI.....nach hinten*

*YOP.....seitlich*

*DOLLYO.....halbkreisartig*

*Kombiniert ergibt das den Vorwärtstritt (AP – CHAGI), den Sidekick (YOP – CHAGI), den Rückwärtstritt (DWI – CHAGI) und den Halbkreistritt*

<i>STELLUNG</i>	<i>ANDERS GESAGT...</i>	<i>VORTEIL</i>
<i>AP - SOGI</i>	<i>hohe Vorwärtsstellung</i>	<i>beweglich, schnelle Aktionen</i>
<i>AP - GUBI</i>	<i>tiefe Vorwärtsstellung</i>	<i>stabil, langsame Aktionen</i>
<i>DWIT - GUBI</i>	<i>Rückwärtsstellung</i>	<i>defensiv, zur Verteidigung</i>
<i>JUCHUM - SOGI</i>	<i>Reiterstellung</i>	<i>Grundschule und Konzentration</i>
<i>KYORUMSE</i>	<i>Kampfstellung</i>	<i>schnell und wendig</i>
<i>CHARYOT - SOGI</i>	<i>Achtungsstellung</i>	<i>...wie der Name schon sagt</i>

<i>Ap</i>	-	<i>vorn</i>	<i>Chigi - Ap-Chagi</i>	<i>Schlag</i>
-		<i>Vorwärtstritt</i>		
<i>Ap-Chigi</i>	-	<i>Schlag nach vorn</i>	<i>Dan</i>	-
<i>Ap-Gubi</i>	-	<i>tiefe Vorwärtsstellung</i>	<i>Dobok</i>	-
<i>Ap-Sogi</i>	-	<i>hohe Vorwärtsstellung</i>	<i>Dojang</i>	-
				<i>Übungsraum</i>
<i>Area</i>	-	<i>unten</i>	<i>Dolla</i>	-
<i>Area-Makki</i>	-	<i>Tiefblock</i>	<i>Dolla-Dobok</i>	-
				<i>umdrehen</i>
				<i>Anzug richten</i>
<i>Bandae</i>	-	<i>gleichseitig</i>	<i>Dollyo-Chagi</i>	-
<i>Bandae-Jirugi</i>	-	<i>gleichseitiger Fauststoß</i>	<i>Dubon</i>	-
<i>Baro</i>	-	<i>seitenverkehrt</i>	<i>Dubon-Jirugi</i>	-
<i>Baro-Jirugi</i>	-	<i>gegenseitiger Fauststoß</i>	<i>Dwit</i>	-
				<i>hinten</i>
<i>Chagi</i>	-	<i>Tritt</i>	<i>Dwit-Chagi</i>	-
<i>Charyot</i>	-	<i>Achtung</i>	<i>Dwit-Gubi</i>	-
<i>Charyot-Sogi</i>	-	<i>Achtungsstellung</i>	<i>Guman</i>	-
<i>Chaolligi</i>	-	<i>Fuß hochschwingen</i>		
				<i>Rückwärtstritt</i>
				<i>Rückwärtsstellung</i>
				<i>aufhören</i>
<i>Hosinsul</i>	-	<i>Selbstverteidigung</i>	<i>Olgul</i>	-
<i>Jirugi</i>	-	<i>Fauststoß</i>	<i>Olgul-Makki</i>	-
<i>Juchum-Sogi</i>	-	<i>Reiterstellung</i>	<i>Olgul-Jirugi</i>	-
<i>Junbi</i>	-	<i>vorbereiten</i>		
<i>Junbi-Sogi</i>	-	<i>Vorbereitungsstellung</i>		
				<i>oben</i>
				<i>Block nach oben</i>
				<i>Fauststoß nach oben</i>
<i>Kihap</i>	-	<i>Schrei</i>	<i>Poom</i>	-
<i>Kup</i>	-	<i>Schülergrad</i>	<i>Poomse</i>	-
<i>Kyongyne</i>	-	<i>Verbeugen</i>	<i>Sijak</i>	-
<i>Kyorugi</i>	-	<i>Kampf</i>	<i>Sogi</i>	-
<i>Kyorumse</i>	-	<i>Kampfstellung</i>	<i>Sonnal</i>	-
				<i>Handkante</i>
<i>Makki</i>	-	<i>Block</i>	<i>Twioim</i>	-
<i>Momtong</i>	-	<i>Mitte</i>	<i>Ty</i>	-
<i>Momtong-Jirugi</i>	-	<i>Faustschlag zur Mitte</i>		
<i>Momtong-Makki</i>	-	<i>Abwehr zur Mitte</i>	<i>Yop</i>	-
				<i>seitlich</i>
<i>Naeryo</i>	-	<i>abwärts</i>	<i>Yop-Chagi</i>	-
<i>Naeryo-Chagi</i>	-	<i>Abwärtsschlag mit Fuß</i>		
<i>Naranhi-Sogi</i>	-	<i>Parallelstellung</i>		
				<i>Seitwärtskick</i>

Das höchste Ziel eines Taekwondoin ist es, nicht rücksichtslos vorzugehen, sondern durch Disziplin und Körperbeherrschung die persönliche Geisteshaltung auszubilden. Taekwondo schult Geist und Körper.