

# Taekwon-Do Grundbegriffe

## Bestandteile des Taekwon-Do

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Hyong	Form	형
Gyeokpa	Bruchtest	격파
Hosinsul	Selbstverteidigung	호신술
Ilbo daeryeon	Ein-Schritt-Kampf	일보 대련
Ibo daeryeon	Zwei-Schritt-Kampf	이보 대련
Sambo daeryeon	Drei-Schritt-Kampf	삼보 대련
Jayu daeryeon	Freikampf	자유 대련

## Bezeichnungen

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Sahbum-Nim	Großmeister	사범(님)
kyosah-Nim	Meister	교사(님)
Dojang	Trainingsraum / Schule	도장
Dobok	Taekwon-Do Anzug	도복
Dan	Meistergrad	단
Kup	Schülergrad	급
Kiap	Kampfschrei	기합

## Trainings-Kommandos

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Cha-Ryeot	Achtung	차렷
Gukki-e daehayeo	zu den Landesflaggen	국기에 대하여
Gyeong-Nye	Verbeugung	경례
Junbi	fertigmachen, vorbereiten	준비
Sijak	Start	시작
Geuman	Ende der Übung	그만
Baro	Zurück zur Startposition	바로
Dora	Kehrwendung	돌아

## Wettkampf-Kommandos

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Gallyeo	trennen, unterbrechen	갈려
Gyesok	weiter, weiterkämpfen	계속
Sigan	Zeit zu Ende	시간
Hong-seung	Sieger Rot	홍승
Baek-seung	Sieger Weiß	백승

## Richtungsangaben

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
An	innen, Innenseite	안
Ap	vor, vorwärts	앞
Yeop	seit, seitlich	옆
Tollyo	drehen, halbkreisförmig	돌려
Pandae	rückwärts, seitenverkehrt	반대
Chukyo	aufwärts, nach oben	추켜
Bakkat	außen, Außenseite	바깥
Aneuro	von außen nach innen	안으로
Bakkeuro	von innen nach außen	밖으로
Ttwimyeo	gesprungen, im Sprung	뛰며
Dolra	gedreht	돌아
Hadan	Untere Stufe	하단
Jungdan	Mittlere Stufe	중단
Sangdan	Obere Stufe	상단

## Stellungen

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Moa Seogi	geschlossene Grundstellung	모아 서기
Jeongul Seogi	lange Schrittstellung	전굴 서기
Hugul Seogi	L-Stellung	후굴 서기
Gima Seogi	Reiterstellung	후굴 서기
Naranhi Seogi	schulterbreite Parallelstellung	나란히 서기
Dwitbal Seogi	kurze L-Stellung	뒷발 서기
gyocha seogi	Überkreisstellung	교차 서기

## Handtechniken

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Kwon	Faust	권
Sudo	(Außen-)Handkante	수도
Yok-Sudo	Innenhandkante	역수도
Gwansu	Fingerspitze	관수
Palmok	Unterarm	팔목
An Palmok	Innenseite des Unterarms	안팔목
Bakkat palmok	Unterarm-Außenseite	바깥팔목
Rikwon	Faustrücken	리권
Palgup	Ellenbogen	팔굽

## Fußtechniken

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Apchagi	Vorwärts-Fußtritt	앞차기
Yeopchagi	Seit-Kick	옆차기
Bandae dollyeochagi	Fersendrehschlag	반대 돌려차기
Dollyeochagi	Halbkreisfußtritt	돌려차기
Biteureochagi	Fußballentritt nach außen	비틀어차기
Naeryeochagi	Fersenschlag abwärts	내려차기

## Zahlen

Koreanisch	Deutsch	Hangeul
Eins	Hana	하나
Zwei	Dul	둘
Drei	Set	셋
Vier	Net	넷
Fünf	Daseot	다섯
Sechs	Yeoseot	여섯
Sieben	Ilgop	일곱
Acht	Yeodeolb	여덟
Neun	Ahop	아홉
Zehn	Yeol	열

# Hyongs

<b>1. Hyong</b>	<b>Chon-Ji</b>	천지	19 Bewegungen
Himmel und Erde. Der Name steht als Symbol für den Anfang und den Beginn von etwas Neuem.			
<b>2. Hyong</b>	<b>Tan-Gun</b>	단군	21 Bewegungen
Dangun war der koreanischen Legende nach der Sohn eines Gottes und einer menschlichen Frau. Er gründete im Jahre 2333 v. Chr. das heutige Korea			
<b>3. Hyong</b>	<b>Do-San</b>	도산	24 Bewegungen
Der koreanische Patriot An Chang-ho legte sich diesen Namen zu. Er stand für Unabhängigkeit und Bildung in Korea.			
<b>4. Hyong</b>	<b>Won-Hyo</b>	원효	28 Bewegungen
Won-Hyo war ein buddhistischer Mönch, der im Jahr 686, zur Zeit der Silla-Dynastie, den Buddhismus reformierte und in Korea einführte.			
<b>5. Hyong</b>	<b>Yul-Gok</b>	율곡	38 Bewegungen
Yi I war Philosoph und Gelehrter. Er legte sich dieses Pseudonym zu. Die 38 Bewegungen stehen für den 38. Breitengrad, auf dem der Geburtsort von Yi-I liegt. Das Diagramm der Hyeong ist identisch mit dem chinesischen Schriftzeichen 士 (chin. shì, kor. sa), welches „Gelehrter“ bedeutet.			
<b>6. Hyong</b>	<b>Jung-Geun</b>	중근	32 Bewegungen
An Chung-gun war ein koreanischer Nationalist, welcher einen tödlichen Anschlag auf Itō Hirobumi, den ersten japanischen Generalgouverneur für Korea ausübte. Sein militärischer Widerstand gegen eine Fremdbestimmung Koreas wird heute in Teilen der heutigen dortigen Bevölkerung als patriotisch gedeutet. Die 32 Bewegungen stehen für das Alter in dem An Chung-gun 1910 wegen des Attentates hingerichtet wurde			
<b>7. Hyong</b>	<b>Toi-Gye</b>	퇴계	37 Bewegungen
Der Gelehrte und Schriftsteller Yi Hwang (16. Jahrhundert) beschäftigte sich mit Naturheilkünsten und war eine angesehene Persönlichkeit auf dem Gebiet des Neu-Konfuzianismus. Das Schrittdiagramm zeigt das Hangeul-Symbol für „Gelehrter“. Die 37 Bewegungen der Hyeong beziehen sich auf seinen Geburtsort auf dem 37. Breitengrad			
<b>8. Hyong</b>	<b>Hwa-Rang</b>	화랑	29 Bewegungen
König Chin Hung rief 576 eine Jugendorganisation ins Leben, die er Hwarang (Jugendblüten) nannte. Diese Gruppe gewann schließlich so sehr an Macht, dass sie letztendlich die drei Königreiche Goguryeo, Silla und Baekje zu Korea vereinten. Die 29 Bewegungen stehen für die 29. Infanterie Division, in der Taekwon-Do hauptsächlich entwickelt worden ist.			
<b>9. Hyong</b>	<b>Chung-Mu</b>	충무	30 Bewegungen
Chung-Mu war das Pseudonym für Admiral Yi Sun-sin zu Zeiten der Yi-Dynastie. Er erfand im Jahre 1592 das erste gepanzerte Kriegsschiff (Schildkrötenschiff). Mit der Hilfe dieses Bootes gelang es Yi Sun-sin im Imjin-Krieg den japanischen Invasoren den Nachschub über den Seeweg abzuschneiden und zwang so die Japaner zum Rückzug. Die Form endet mit einer Angriffsbewegung mit der linken Hand und symbolisiert damit seinen bedauerlichen Tod, ehe er Gelegenheit hatte, sein großes Potential unter Beweis zu stellen, das durch die erzwungene Loyalität seinem König gegenüber gezügelt wurde.			

<b>10. Hyong</b>	<b>Gwang-Gae</b>	광개	39 Bewegungen
<p>Namensgeber dieser Hyeong ist der 19. König in der Goguryeo-Dynastie, der die koreanischen Siedlungen erweiterte. Das Diagramm der Hyeong steht für die Ausdehnung und die Rückeroberung der verlorenen Gebiete inklusive der Mandschurei. Die 39 Bewegungen beziehen sich auf die ersten beiden Zahlen des Jahres der Thronbesteigung 391 n. Chr. Die Herrschaft Gwanggaeto-Wangs (광개토) dauerte 22 Jahre.</p>			
<b>11. Hyong</b>	<b>Po-Eun</b>	포은	36 Bewegungen
<p>Der Physiker und Dichter Jeong Mong-ju (1337–1392) legte sich dieses Synonym zu. Das Gedicht: „Ich würde keinem anderen dienen, auch wenn ich 100 Male dafür gekreuzigt werden würde!“ kennt beinahe jeder Koreaner.</p>			
<b>12. Hyong</b>	<b>Gye-Baek</b>	계백	44 Bewegungen
<p>Gye-Baek-Hyeong wurde nach einem bedeutenden General benannt.</p>			
<b>13. Hyong</b>	<b>Yu-Sin</b>	유신	68 Bewegungen
<p>General Kim Yu-Shin ist der Namensgeber der 13. Hyeong des traditionellen Taekwondo. Er war zusammen mit China und der in Korea operierenden Hwarang-Organisation (siehe auch Hwa-Rang Hyeong) maßgeblich an der Vereinigung des dreigeteilten Korea beteiligt. Die 68 Bewegungen der Yu-Sin-Hyeong stehen für das Jahr der Vereinigung (668).</p>			
<b>14. Hyong</b>	<b>Chung-Jang</b>	충장	52 Bewegungen
<p>General und Dichter Kim Duk-Ryang (Yi-Dynastie) legte sich dieses Pseudonym zu. Er starb im Alter von 27 Jahren im Gefängnis.</p>			
<b>15. Hyong</b>	<b>Ul-Ji</b>	을지	42 Bewegungen
<p>General Ul-Ji gelang es um 612, Korea gegen nahezu eine Million chinesischer Invasoren zu verteidigen.</p>			
<b>16. Hyong</b>	<b>Sam-Il</b>	삼일	33 Bewegungen
<p>Sam-Il bedeutet „Erster März“ und geht auf die Bewegung des ersten März zurück. Am 1. März 1919 demonstrierten viele Koreaner gewaltfrei für eine Unabhängigkeit von Japan. Die japanische Kolonialverwaltung ließ nach Vorlesung einer Unabhängigkeitserklärung die Demonstration unter Gewaltanwendung auflösen. Die 33 Bewegungen erinnern an die 33 Koreaner, die die Unabhängigkeitsbewegung organisiert hatten.</p>			
<b>17. Hyong</b>	<b>Go-Dang</b>	고당	39 Bewegungen
<p>Der Koreaner Cho Man-sik war Nationalist und setzte sich für die Unabhängigkeitsbewegung in Korea ein. Er gab sich das Pseudonym Ko-Dang und gilt dort als Patriot.</p>			
<b>18. Hyong</b>	<b>Choe-Yeong</b>	최영	45 Bewegungen
<p>General Choe-Yeong (Goryeo-Dynastie) war ein loyaler General der damaligen Armee Koreas. Er wurde vom späteren König, General Yi Song-Gae, hingerichtet.</p>			
<b>19. Hyong</b>	<b>Se-Jong</b>	세종	24 Bewegungen
<p>Diese Hyeong wurde nach dem koreanischen König Se-Jong benannt. Er ist der Erfinder des koreanischen Alphabets. Außerdem ließ er ein Planetarium bauen. Se-Yong-Hyeong besteht aus 24 Bewegungen, entsprechend den 24 Grundbuchstaben des koreanischen Alphabetes. Das Schrittdiagramm steht chinesisch für König.</p>			
<b>20. Hyong</b>	<b>Tong-Il</b>	통일	56 Bewegungen
<p>Tong-Il (kor. Vereinigung) ist ein Ziel aller Koreaner. Korea wurde 1945 nach dem Zweiten Weltkrieg durch den ideologischen Konflikt zwischen Sowjetunion und USA in Nord- und Südkorea gespalten. Das Schrittdiagramm der Hyong symbolisiert die Wiedervereinigung von Nord und Süd.</p>			

# Fußstellungen

## Moa Seogi - 모아 서기



Füße zusammen, beide Füße zeigen nach vorne.

## Naranhi Seogi - 나란히 서기



Grundstellung bei junbi. Beine schulterbreit auseinander, Füße zeigen beide nach vorne

## Dwitbal Seogi - 뒷발 서기



Katzenstellung. Ähnlich L-Stellung, aber beide Füße sind näher beisammen, das vordere Bein ist nur auf dem Fußballen aufgestützt.

## Hugul Seogi - 후굴 서기



L-Stellung. Beine schulterbreit auseinander, Füße bilden ein „L“, Gewicht zu 70 % auf dem hinteren Bein.

## Jeongul Seogi - 전굴 서기



Gangstellung. Beine schulterbreit auseinander, Schrittstellung, Füße zeigen beide nach vorne. Gewicht zu 70 % auf dem vorderen Bein.

## Gima Seogi - 후굴 서기



Reiterstellung. Beine zwei Schultern breit auseinander, Körper tief, beide Füße zeigen nach vorne.

# Taekwon-Do Grundbegriffe

## Bestandteile des Taekwon-Do

Hyong	Form
Gyeokpa	Bruchtest
Hosinsul	Selbstverteidigung
Ilbo Daeryeon	Ein-Schritt-Kampf
Ibo Daeryeon	Zwei-Schritt-Kampf
Sambo Daeryeon	Drei-Schritt-Kampf
Jayu Daeryeon	Freikampf

## Bezeichnungen

Sahbum-Nim	Großmeister
kyosah-Nim	Meister
Dojang	Trainingsraum / Schule
Dobok	Taekwon-Do Anzug
Dan	Meistergrad
Kup	Schülergrad
Kiap	Kampfschrei

## Kommandos

Cha-Ryeot	Achtung
Gukki-e daehayeo	zu den Landesflaggen
Gyeong-Nye	Verbeugung
Junbi	fertigmachen,
Sijak	Start
Geuman	Ende der Übung
Baro	Zurück zur Startposition
Dora	Kehrwendung

## Fußtechniken

Apchagi	Vorwärts-Fußtritt
Yeopchagi	Seit-Kick
Bandae dollyeochagi	Fersendrehschlag
Dollyeochagi	Halbkreisfußtritt
Biteureochagi	Fußballentritt nach außen
Naeryeochagi	Fersenschlag abwärts
Ap Olligi	Beinschwug aufwärts
Yeop-Olligi	Beinschwung seitwärts
Dollyeo Olligi	Halbrkeis Beinschwung

## Blocktechniken

Hadan Makgi	Tiefblock
Sudo Yop Taeridi	Außenhandkante
Ilbo Taeryon	Ein-Schritt-Kampf
Chayu Taeryon	Freikampf

## Richtungsangaben

An	innen, Innenseite
Ap	vor, vorwärts
Yeop	seit, seitlich
Tollyo	drehen
Pandae	rückwärts
Chukyo	aufwärts, nach oben
Bakkat	außen, Außenseite
Aneuro	von außen nach innen
Bakkeuro	von innen nach außen
Ttwimyeo	gesprungen
Dolra	gedreht
Hadan	Untere Stufe
Jungdan	Mittlere Stufe
Sangdan	Obere Stufe

## Stellungen

Moa Seogi	geschlossene Stellung
Jeongul Seogi	lange Schrittstellung
Hugul Seogi	L-Stellung
Gima Seogi	Reiterstellung
Naranhi Seogi	Parallelstellung
Dwitbal Seogi	kurze L-Stellung
gyocha seogi	Überkreisstellung

## Zahlen

Eins	Hana
Zwei	Dul
Drei	Set
Vier	Net
Fünf	Daseot
Sechs	Yeoseot
Sieben	Ilgop
Acht	Yeodeolb
Neun	Ahop
Zehn	Yeol

## Handtechniken

Kwon	Faust
Sudo	(Außen-)Handkante
Yok-Sudo	Innenhandkante
Gwansu	Fingerspitze
Palmok	Unterarm
An Palmok	Innenseite des Unterarms
Bakkat palmok	Unterarm-Außenseite
Rikwon	Faustrücken
Palgup	Ellenbogen