

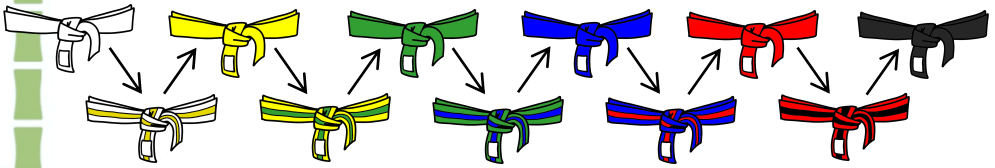
YONG WEREIN



WOLFENBLÜTTEL

**BAUSENISEN
IM TAE-KWON-DO**

GÜRTELSYSTEM



KOREANISCHE ZAHLEN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grundzahl	Hana 하나	Dul 둘	Set 셋	Net 넷	Daseot 다섯	Yeoseot 여섯	Ilgop 일곱	Yeodeol 여덟	Ahop 아홉	Yeol 열
Ordungs- zahl	Il 일	I 이	Sam 삼	Sa 사	O 오	Yuk 육	Chil 칠	Pal 팔	Gu 구	Sip 십

ERLINDVOKABULAR

태

Tae

Bein- bzw. Fußtechniken

권

Kwon

Arm- bzw. Handtechniken

도

Do

Geistiger-Weg bzw. Lehre

Taegukgi

Koreanische Flagge

Dobok

Trainingsanzug

Ti

Gürtel

Dojang

Übungsraum/Trainingshalle



TITEL, ANREDE

Taekwondoin
Kyosa-nim
Sabeom-nim

Schüler
Meisterschüler
Meister

DISZIPLINEN

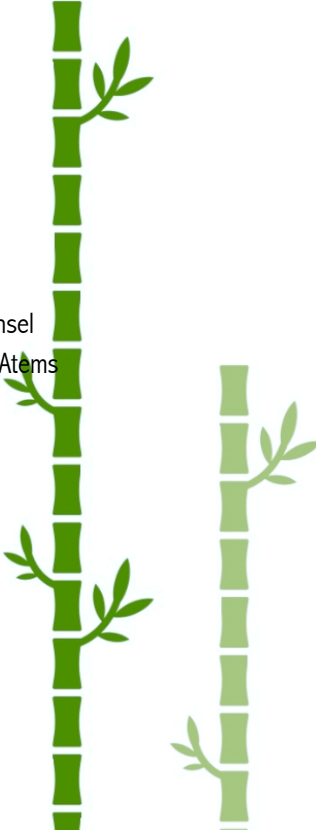
Poomsae
Ilbo-Taeryon
Hosinsul
Taeryon
Kyeokpa

Formen
Einschrittkampf
Selbstverteidigung
Wettkampf
Bruchtest

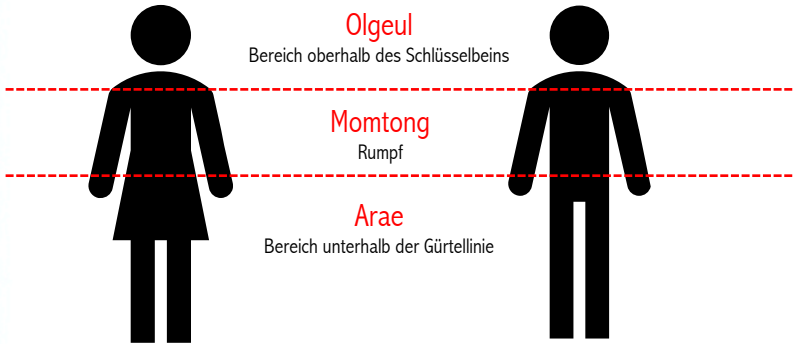
GRUNDBEFEHLE

Cha-Ryeot
Kyong-Yeh
Jun Bi
Shi-jak
Baro
Geuman
Kalyeo
Tiro-tora
Ki Hap
Son Bakku

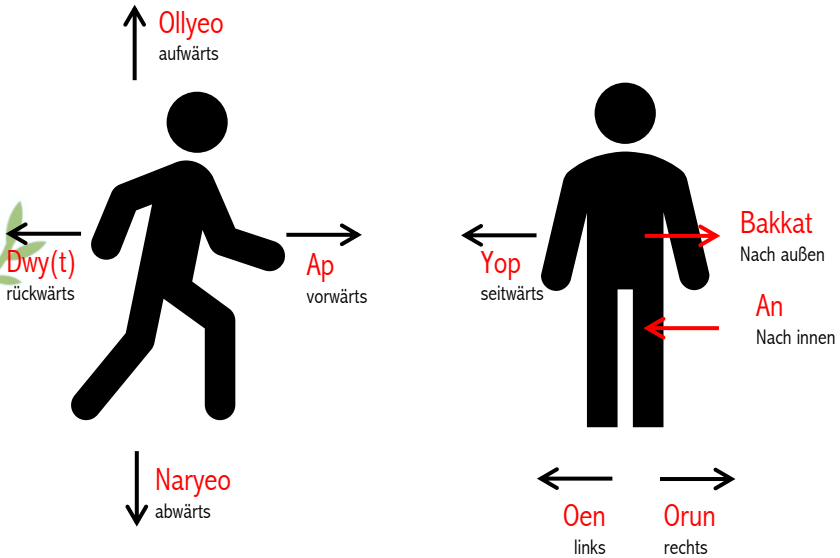
Achtung
Verbeugen
Bereitschaftsstellung
Beginnen
Zurück zur Startposition
Ende der Übung
Trennen
Drehen / Wendung / Richtungswechsel
Kampfschrei / Kurzer Ausstoß des Atems
Handwechsel



KÖRPERZONEN



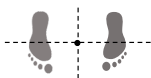
RICHTUNGEN



STELLINGEN

Moa Seogi

Geschlossene Stellung



Naranhi Seogi

Parallelstellung

Pyonhi Seogi

Offene Parallelstellung



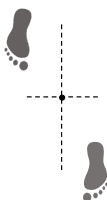
Ap Seogi

Kurze Vorwärtsstellung



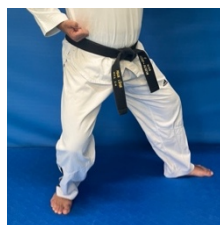
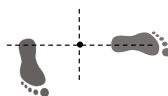
Ap Gubi

Lange Vorwärtsstellung



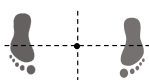
Dwy(t) Gubi

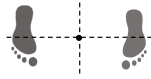
Rückwärtsstellung



Kima Seogi

Tiefe Reitersitzstellung



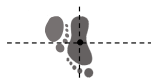


Juchum Seogi

Reitersitzstellung

Beom Seogi

Tigerstellung



Dwy(t)koa Seogi

Überkreuzungsstellung rückwärts

Apkkoa Seogi

Überkreuzungsstellung vorwärts





Oen Seogi

Stellung mit links
ausgedrehtem Fuß
(90°)

Orun Seogi

Stellung mit
rechts
ausgedrehtem
Fuß (90°)



Hakdori Seogi

Kranichbeistellung

Ogum Seogi

Unterstützte Ein-
beinstellung



Bande

Armtechnik auf dem vorderen Bein

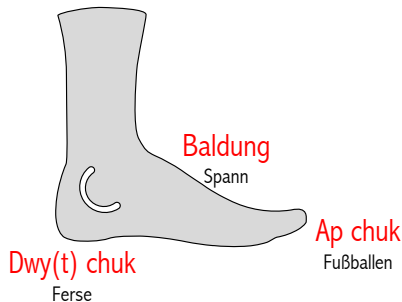
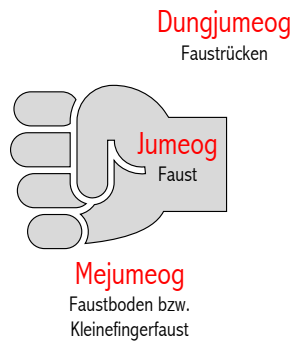
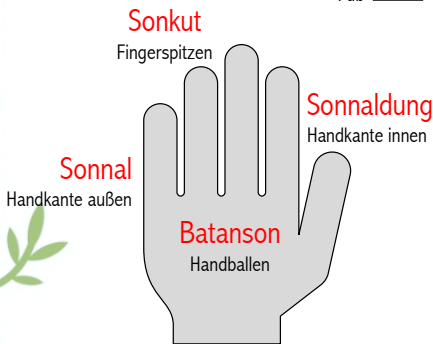
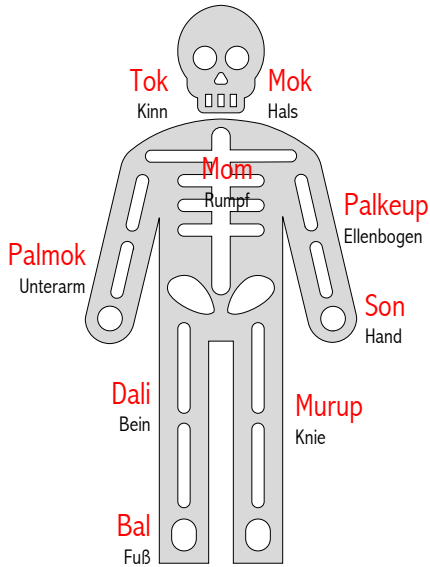


Baro

Armtechnik auf dem hinteren Bein



ANATOMIE





ARMTCHNIKEN

Makgi

Arae makgi
(Bakkat palmok) momtong an makgi
(Bakkat palmok) momtong bakkat makgi
An palmok momtong bakkat makgi
(Bakkat palmok) olgeul makgi
Han sonnal makgi
Sonnal (godeoro) makgi
Batanson magki
Nullo makgi
Sonnaldung makgi
Hechyo makgi
Santeul makgi
Santeul-hechyo makgi
Keumgang makgi

Chigi

Dungjumeog chigi
Mejumeok chigi
Batangson tok chigi
Dangyo tok chigi
Sonnal chigi
Sonnal an mok chigi
Sonnaldung chigi
Palkeup chigi
Palkeup dollyo chigi
Palkeup pyojeok ap chigi
Kaljebi
Mureup kokki
Jepibum mok chigi

Block

Tiefer Block (gegen Tritte)
Rumpfblock nach innen (mit äußerem Unterarm)
Rumpfblock nach außen (mit äußerem Unterarm)
Rumpfblock nach außen (mit innerem Unterarm)
Block zum Kopf (mit dem äußeren Unterarm)
Block mit der äußeren Handkante
Unterstützter Block mit der äußeren Handkante
Handballenblock
Handballendruckblock nach unten
Block mit der inneren Handkante
Keilblock
Bergblock
Bergblock („Keilförmig“)
"Diamant"-Block

Schlag

Schlag mit dem Fastrücken
Schlag mit dem Faustboden
Handballenschlag zum Kinn
Schlag zum Kinn mit Zugbewegung des anderen Armes
Handkantenschlag
Handkantenschlag von außen nach innen zum Hals
Innenhandkantenschlag
Ellbogenschlag
Halbkreis-Ellbogenschlag
Ellbogenzielschlag nach vorne
"Messergriff"
"Kniebrecher"
"Schwalbenarmschlag"



Jirugi

(Jumeog) jirugi

Dubon jirugi

Chirugi

Pyonsonkut chirugi

Pyonsonkut sewo chirugi

Pyonsonkut opo chirugi

Pyonsonkut jechyo chirugi

BEINTECHNIKEN

Chagi

Ap chagi

Ap chaolligi

Nopi chagi

Yop cha olligi

Sewo an chagi

Sewo bakkat chagi

Sewo pyojeok chagi

Naeryo chagi

(Momdollyo) dwi(t) chagi

Dollyo chagi

Yop chagi

Bande dollyo chagi

Kodeup chagi

Pituro chagi

Stoß

Fauststoß

doppelter Fauststoß

Stich

Stich mit den Fingerspitzen

Senkrechter Stich mit den Fingerspitzen

Waagerechter Stich mit den Fingerspitzen

Umgekehrter Stich mit den Fingerspitzen

Fußtritt

Vorwärts Fußtritt

Aufwärtsschwingtritt nach vorne

Tritt nach oben

Aufwärtsbeinschwing zur Seite

Fußfeger nach innen

Fußfeger nach außen

Fußfeger nach innen auf Ziel (Hand)

Abwärtstritt / "Axttritt"

Rückwärtsfußstoß

Halbkreisfußtritt / "Roundhouse Kick"

Seitwärtsfußstoß

Peitschentritt

Wiederholter Tritt

"Verdrehter Tritt"

POOMSAE

Taegeuk Il Jang

Himmel



Taegeuk I Jang

See



Taegeuk Sam Jang

Feuer



Taegeuk Sa Jang

Donner



Taegeuk Oh Jang

Wind / Sturm



Taegeuk Yuk Jang

Wasser



Taegeuk Chil Jang

Berg



Taegeuk Pal Jang

Erde



Koryo

Name einer koreanischen Dynastie ("Koguryo")

Keumgang

Höchster Berg Koreas (Keumgangsan, Diamantenberg)

Taebaek

Gebirge in dem der Sage nach Korea gegründet wurde

Pyongwon

"große Ausdehnung", "endlose Weite"

Sipjin

Die zehn Symbole der Langlebigkeit, Ordnung, Dezimalsystem
("Sip" = 10. Ordnungszahl)

Jitae

Erde als Former, Anfang und Ende des Lebens

Chonkwon

Himmel als Herrscher über das Universum

Hansu

Wasser (im Sinne von Anpassungsfähigkeit)

Ilyeo

"Einheit" von Körper und Geist

GÜRTEL BINDEN

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Notwehr gem. § 32 StGB:

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Voraussetzungen:

- Notwehrlage = gegenwärtiger, rechtswidriger Angriff (Der Angriff muss bevorstehen, begonnen haben oder andauern und darf selbst nicht durch, z.B. Notwehr, gerechtfertigt sein)
- Notwehrhandlung = Verteidigungshandlung muss erforderlich und geboten sein (Es muss das mildeste Mittel gewählt werden, was den Angriff sicher beendet. Die Handlung darf nicht rechtsmissbräuchlich sein (z.B. nach Provokation des Angriffs))

Notwehr kennt keine Verhältnismäßigkeit im engeren Sinne, es darf aber kein extremes Missverhältnis zwischen Angriff und Verteidigung bestehen (z.B. Schusswaffe gegen Apfeldieb)

DOJANGETIKETTE

- Fuß- und Fingernägel sind kurz geschnitten
- Das Tragen von Schmuck (Ringen, Ketten, Armbändern, Ohrringen, Piercings, ...) ist verboten
- Dein Dobok ist sauber und dein Ti ist korrekt gebunden
- Beim Betreten sowie beim Verlassen des Dojangs wird Respekt gezeigt, indem du dich verbeugst



© YONG-VEREIN WOLFENBÜTTEL E.V.