



Taekwondo Der Weg von Fuß- und Faust		
Tae Der Fuss	Kwon Die Faust	Do Der Weg, innere Stärke

Allgemeine Ausdrücke	
sabom	Lehrer, Meister
sabumnim	Großmeister (ab 5. Dan)
dojang	Übungsraum
tobok	Taekwondoanzug
ty	Gürtel
kihap	Kampfschrei
kamsahamnida	Danke!
kup	Schülergrad, Farbgurt
dan	Meistergrad, Schwarzgurt

Kommandos	
chariot	Achtung
kyongle	Grüßen, verbeugen
junbi	Vorbereiten, Grundstellung einnehmen
Paro	einstellen
sijak	beginnen
Chio	ausruhen
tiro tora	Umdrehen
Guman	Übung / Kampf einstellen

Zahlen									
hana	dul	set	net	dasot	yasot	ilgob	yodol	ahob	yol
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Stellungen	
moa sogi	Geschlossene Stellung
ap sogi	Vorwärtsstellung kurz
ap gubi	Vorwärtsstellung lang
juchum sogi	Reiterstellung / Sitzstellung
junbi sogi	Startstellung

Bewegungen	
tymien / twio	gesprungen
dollyo	gedreht
pandae	entgegen, verkehrt
pituro	auswärts gerichtet
an	von außen nach innen
bakkat	Außen, von außen

Handtechniken	
chigi	Schlag
makki	Abwehr, Block
are makki	Tiefblock
momtong makki	Körpermitteblock
olgul makki	Gesichtsblock
jjirugi	Fauststoß, Stoß
momtong chirugi	Fauststoß auf Solar Plexushöhe

Fußtechniken	
chagi	Tritt
ap chagi	Frontkick
dollyo chagi	Halbkreiskick
pituro chagi	Gewundener Tritt nach außen
miro chagi	Stoßtritt
naeryo chagi	Abwärtsfußschlag
an-naeryo chagi	Abwärtsfußschlag, von außen nach innen
yop chagi	Seitwärtstritt
dwit chagi	Rückwärtstritt
tora yop chagi	gedrehter Seitkick
pandae dollyo chagi, momdollyo chagi	Fersendrehschlag
baldung chagi	Kick mit Fußspann

Körperbereiche	
area	Unterbereich (Beine)
momtong	Körpermitte (Rumpf)
olgul	Oberbereich (Kopf)
bakkat	Außenseite
an	Innenseite