



Jip Joong Taekwondo
 Grund- und Oberschule Wiederitzsch
 Zur Schule 11
 04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Dojang-Regeln

Dojang - das koreanische Wort für Trainingsraum im Taekwondo.

Im Dojang sind einige Regeln zu beachten, welche der charakterlichen Fortbildung der Schüler dienen. In der Jip Joong Taekwondoschule sind folgende Verhaltens- und Höflichkeitsformen einzuhalten:

1. Sprich deinen Taekwondo-Trainer **immer** mit „Sabom“ (koreanisch für Meister) an.
2. Erscheine rechtzeitig **vor Beginn** des Trainings.
3. Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs.
4. Trage immer einen sauberen Dobok und binde deinen Gürtel, bevor du den Dojang betrittst.
5. Trage weder Straßenschuhe noch Uhren oder Schmuck während des Trainings.
6. Verlasse den Dojang während des Trainings nicht ohne Erlaubnis des Meisters.
7. Nimm weder Speisen oder Getränke, noch Handy in den Dojang mit.
8. Behandle deinen Meister und jeden Partner mit **Respekt**.
9. **Verbeuge dich** nach jeder Übung mit deinem Meister vor ihm.
10. Sei **immer** hilfsbereit und höflich.

Koreanische Zahlen

1	hana	6	yosot
2	dol	7	ilgop
3	set	8	yodol
4	net	9	ahop
5	dasot	10	yol

Ordnungszahlen

1.	il	6.	juk
2.	i	7.	pal
3.	sam	8.	chil
4.	sa	9.	gu
5.	o	10.	sip

Körperteile/ Zone

Eolgul	Kopf (Kopf mit Hals)
Momtong	Oberkörper (von Hals bis Bauchnabel)
Arae	Unterleib (ab Nabel abwärts)
Bal	Fuß
Baldung	Fußspann
Balbadak	Fußsohle
Jumeok	Faust
Pal	Arm
Palkkup	Ellenbogen
Son	Hand
Charyot	Achtung, Achtungsstellung (Füße zusammen, Arme am Körper)
kyongre	Verbeugung
Junbi	Anfangsstellung (linkes Bein raus)
Baro	Zurück zur Anfangsstellung
Dora	sich umdrehen
Sijak	Start (bzw. Kampfbeginn)
Guman	Ende (bzw. Kampfbende)
Gihap	Kampfschrei
Junbi	Kampfstellung (im Sparring)



Jip Joong Taekwondo
Grund- und Oberschule Wiederitzsch
Zur Schule 11
04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Sonstiges

Dobok	Taekwondoanzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingsraum
Sabom(nim)	(Groß)Meister
Bakkat	außen, von innen nach außen
An	innen, von außen nach innen
Ap	vorne
Yop	seitlich
Dwi(t)	hinten

Techniken

Sogi	Stellung
Chagi	Fußtechnik, Kick
Makgi	Blocktechniken
Jirugi	Stöße
Chigi	Schlagtechniken

Stellungen (Sogi)

Moa-sogi	geschlossene Grundstellung (wie Charyot)
Junbi-sogi	Anfangsstellung (Füße zusammen, Arme fest am Körper)
Kuchum-sogi	Reiterstellung
Ap-sogi	kleine Vorwärtsstellung (Schritt)
Ap-gubi	große Vorwärtsstellung
Dwit-gubi	„L“-Stellung (70 % Gewicht hinteres, 30% vorderes Bein)
Goa-sogi	Kreuzfußstellung
Bom-sogi	Tigerstellung

Fußtechniken (Chagi)

Ap-chagi	Vorwärtskick
Naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag (Axt Kick)
Yop-chagi	Seitwärtsfußtritt
Dollyo-hagi	Halbkreisfußtritt
Bandae-dolyo-chagi	Fersendrehschlag
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Miro-chagi	Schiebe- / Stoßtritt
Huryo-chagi	Fersenschlag
Murup-chagi	Knieschlag
Twio / Tymio	gesprungen
z.B. Tymio-ap-chagi	Gesprungener Vorwärtstritt

Blocktechniken (Magki)

Araeâ-makgi	Unterleibsblock
Olgul-makgi	Kopfblock
Momtong-an-makgi	Körperblock von außen nach innen
Momtong-bakkat-makgi	Körperblock von innen nach außen (mit Außenunterarm)
An-palmok-bakkat-makgi	Körperblock von innen nach außen (mit Innenunterarm)
Sonnal-makgi	Handkantenblock (Rückhand keine Faust)
Hechyo-makgi	Keilblock oben (mit Außenunterarmen)



Jip Joong Taekwondo
Grund- und Oberschule Wiederitzsch
Zur Schule 11
04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Stöße (Jirugi)

Baro-jirugi	Fauststoß gegenseitig
Bandae-jirugi	Fauststoß gleichseitig
Jechyo-jirugi	umgedrehter Fauststoß
Sewo-jirugi	senkrechter Fauststoß
Dubon-jirugi	Doppelfauststoß (einzeln nacheinander)
Momtong-jirugi	Bauchfauststoß
Olgul-jirugi	Kopff Fauststoß

Schlagtechniken (Chigi)

Dung-jumok-chigi	Faustrückenschlag
Me-jumok-chigi	Faustbodenschlag
(An)sonnal-mok-chigi	Handkantenschlag von außen nach innen zum Hals
Sonnal-bakkat-chigi	Handkantenschlag von innen nach außen (Handfläche unten)
Sonnal-dung-chigi	Schlag mit der Innenhandkante (Daumen nach unten)
Palkkup-dwit-chigi	Ellenbogenrückwärtsschlag
Palkkup-dollyo-chigi	Ellenbogendrehschlag (Gesicht)
Palkkup-dollyo-chigi	Ellenbogenaufwärtsschlag von unten zum Gesicht
Palkkup-yop-chigi	Ellenbogenseitwärtsschlag (Gesicht)