



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

Was heißt Taekwondo?

Tae = Alle Fußstechniken
Kwon = Alle Fausttechniken
Do = Geistige Leistung/ der Weg zum Ziel

Was bewirkt Taekwondo?

Das Training schult den gesamten Körper, fördert Konzentration, Selbstvertrauen, Selbstdisziplin, Kondition, Durchhaltevermögen und lehrt eine effektive Selbstverteidigung.

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
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)

Sonstiges

Dobok	Taekwondoanzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingsraum
Sabom(nim)	(Groß)Meister
Bakkat	außen, von innen nach außen
An	innen, von außen nach innen

Grundbegriffe



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

Ap
 Yop
 Dwi(t)

vorne
 seitlich
 hinten

Techniken

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

Stellungen (Sogi)

Moa-sogi	geschlossene Grundstellung (ähnlich Charyot)
Junbi-sogi	Anfangsstellung
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)

Arae-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)

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

Grundbegriffe



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

Olgul-jirugi

Kopffauststoß

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

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)