



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 Faustechniken
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
Jumok	Faust
Pal	Arm
Palkup	Ellenbogen
Son	Hand
Sonnal	Handkante (außen, Kleinfingerseite)
Sonnaldung	Handkante (innen, Daumenseite)
Sonkut	Fingerspitze
Murup	Knie
Charyot	Achtung
Kyung Ye	Verbeugung
Junbi	Anfangsstellung (linkes Bein raus)
Baro	Zurück zur Anfangsstellung
Tora	sich umdrehen
Sijak	Start (bzw. Kampfbeginn)
Guman	Ende (bzw. Kampfbende)
Gihap	Kampfschrei
Junbi	Kampfstellung (im Sparring)
Twio / Tymio	Springen/ gesprungen
Ollyo	Aufwärts
Naeryo	Abwärts

Grundbegriffe



Jip Joong Taekwondo
Grundschule 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)

Charyot-Sogi	Achtungsstellung/ offene Fußstellung
Moa-Sogi	geschlossene Fußstellung (ähnlich Charyot)
Kyung Ye-Sogi	Verbeugungsstellung
Junbi-Sogi	Parallelfußstellung/ Vorbereitungsstellung
Juchum-Sogi	Reiterstellung
Kima-Sogi	Sitzstellung (tiefe Stellung)
Ap-Sogi	kleine Vorwärtsstellung (Schritt)
Ap-Gubi	große Vorwärtsstellung
Dwit-Gubi	„L“-Stellung (70 % Gewicht hinteres, 30% vorderes Bein)
Koa-Sogi	Kreuzfußstellung

Fußtechniken (Chagi)

Ap-chagi	Vorwärtskick
Yop-chagi	Seitwärtsfußtritt
Naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag (Axt Kick)
Dollyo-Chagi	Halbkreisfußtritt
Pandae-dolyo-chagi/ Momdollyo-Chagi	Fersendrehschlag
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Kolvcho-Chagi	Hakentritt
Tora-Yop-Chagi	Gedrehter Seitwärtstritt
Murup-Chagi	Kniestoß
Twio-/Tymio-ap-chagi	Gesprungener Vorwärtstritt

Blocktechniken (Makki)

Arae-Makki	Tiefblock/ Unterleibsblock
Olgul-Makki	Kopfblock/ Unterarmblock nach oben
Momtong-an-Makki	Körperblock von außen nach innen (mit Außenunterarm)
Momtong-bakkat-Makki	Körperblock von innen nach außen (mit Außenunterarm)
An-palmok-bakkat-Makki	Körperblock von innen nach außen (mit Innenunterarm)
Bakkat-palmok-Makki	Körperblock von innen nach außen (mit Außenunterarm)

Grundbegriffe



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

Han-Sonnal-Makki
Hechyo-Makki

Handkantenblock (Rückhand keine Faust)
Keilblock oben (mit beiden Außenunterarmen)

Stöße (Jirugi)

Jumok-Jirugi
Baro-Jirugi
Banda-e-Jirugi
Tyjibo-Jirugi
Sewo-jirugi
Dubon-jirugi
Momtong-jirugi
Olgul-jirugi

Fauststoß
Fauststoß auf Seite des hinteren Beines
Fauststoß auf Seite des vorderen Beines
Stoß mit umgedrehter Faust
senkrechter Fauststoß
Doppelfauststoß (einzeln nacheinander)
Bauchfauststoß
Kopff Fauststoß

Stichtechniken

Batangson-Jirugi
Pysonkut-Jirugi
Pysonkut-(sewo)-Jirugi

Handballenstoß
Fingerspitzenstich
senkrechter Fingerspitzenstich (Hand senkrecht)

Schlagtechniken (Chigi)

Dung-Jumok-Chigi
Me-Jumok-Chigi
Sonnal-Chigi
Sonnal-mok-Chigi
Sonnal-bakkat-Chigi
Sonnal-an-Chigi
Sonnal-dung-Chigi
Palkup-Chigi
Palkup-dwit-Chigi
Palkup-dollyo-Chigi
Palkup-ollyo-Chigi
Palkup-yop-Chigi
Palkup-naeryo-Chigi

Fausrückenschlag
Faustbodenschlag
Handkantenschlag
Handkantenschlag zum Hals
Handkantenschlag von innen nach außen
Handkantenschlag von außen nach innen
Schlag mit der Innenhandkante (Daumen nach unten)
Ellenbogenschlag
Ellenbogenrückwärtsschlag
Ellenbogendrehschlag/ Halbkreis-Ellenbogenschlag
Ellenbogenaufwärtsschlag von unten zum Gesicht
Ellenbogenseitwärtsschlag
Ellenbogenabwärtsschlag