uiopasd<u>fghiklzxcybnmawerty</u>uiopasd Taekwondo Theorie (keine Einteilung nach Kup - Graden!) vbnmqwertyuiopasdfg nmqwertyui opasdfghik yuiopasdfg dfghjklzxc hiklzxcvbn vbnmqwer zxcvbnmg wertyuiopas opasdfghjklzxcvbmmqwertyuiopasdfg

A STATE OF THE PARTY OF THE PAR

Was ist Taekwondo?

Eine traditionelle, koreanische Kunst des Fuß- und Faustkampfes also eine Kampfkunst bzw. Selbstverteidigungsmethode. Mittlerweile ist Taekwondo eine Olympische Disziplin im Bereich Vollkontakt. (Kurzfassung!)

Die Bezeichnung Taekwondo setzt dich aus drei koreanischen Silben zusammen:

TAE: bedeutet im Sprung mit dem Fuß treten, stoßen oder schlagen und kennzeichnet somit die vielfältigen Fußtechniken.

KWON: bedeutet wörtlich Faust uns steht für die gesamten Handtechniken.

DO: heißt wörtlich Weg / Kunst und steht Sinnbildlich für die geistige Entwicklung, Disziplin, Ausdauer, Geduld und die Tradition dieser Kampfkunst.

Koreanische Fachausdrücke

Allgemeine Bezeichnungen:

Trainingshalle / Trainingsraum DOJANG (dodschang)

Verhaltensregel im Trainingsraum DOJANG-ETIKETTEN

Trainingsanzug / Taekwondo-Kleidung DOBOK

Gürtel TY (ti)

Schüler-, Gürtelgrade (10. - 1.) KUP

Trainer- Meistergrade (1. - 9.) DAN

Trainer / Meister bis 4. Dan SABOM

Trainer / Meiser ab 5. Dan SABOM-NIM

Kampfschrei KIHAB

Bewegungsform POOMSE (pumse)

Jemand, der Taekwondo betreibt TAEKWONDOIN / TAEKWONDOKA

Kommandos:

Aufpassen! / Achtung! CHARYOT (tscharijot)

Grüßen! / Verbeugen! KYONGNE (kjonge)

Vorbereiten! JUNBI (dschunbi)

Beginnen / Anfangen SIJAK (zi-dschak)

Beenden! KUMAN

Wenden! / Um 180⁰ drehen! TIRO-TORA

Trennen! / Auseinander KALYO (kaljo)

Lockern! Neutrale Stellung einnehmen! BARO

Zueinanderdrehen JA-WU-HYANG-WU (dschawujangwu)

Körpereinteilung:

Obere Stufe / Kopfbereich OLGUL

Mittlere Stufe / Rumpfbereich MOMTONG

Unterleib / ab Nabel abwärts ARAE (arä)

Fußstellungen / Grundstellungen:

Achtungsstellung / geschlossene Stellung MOA-SOGI

Vorbereitungsstellung / Startstellung NARANI-SOGI / PYONHI-SOGI (pjonhi)

Vorwärtsbeugestellung AP-GUBI

Schrittstellung AP-SOGI

Sitzstellung JUCHUM-SOGI (dschutschum-sogi)

Rückwärtsstellung / L-Stellung DWIT-GUBI (SOGI)

Überkreuzstellung KOA-SOGI

Rückbeinstellung DWITPAL-SOGI

"Tiger-Stellung" BOM-SOGI

Handtechniken:

Fauststoß CHIRUGI (tschirugi)

Block MAKKI

Unterarmblock PALMOK-MAKKI

Innenunterarmblock AN-PALMOK-MAKKI

Außenunterarmblock BAKAT-PALMOK-MAKKI





Handkantenschlag SONNAL-CHIGI (sonnal-tschigi)

Doppelhandkantenblock SONNAL-MAKKI

Handkantenblock mit einer Hand HAN-SONNAL-MAKKI

Fingerspitzenstoß SONKUT-CHIRUGI

Faustrückenschlag DUNG-JUMOK-CHIGI

Ellenbogenschlag PALKUP-CHIGI

Faustbodenschlag ME-JUMOK-CHIGI

Handflächenballenblock BATANGSON-MAKKI

Fußtechniken:

Vorwärtsfußtritt AP-CHAGI

Seitwärtsfußstoß YOP-CHAGI (jop-tschagi)

Halbkreisfußtritt DOLLYO-CHAGI (dolljo-tschagi)

Spanntritt PALTUNG-CHAGI

Abwärtstritt NAERYO-CHAGI (närjo-tschagi

Vorwärtsfußschwung AP-CHA-OLLIGI (apscha-olligi)

Fußschwung von außen nach innen AN-OLLIGI

Fußschwung von innen nach außen BAKAT-OLLIGI

Fersendrehschlag PANDAE-DOLLYO-CHAGI (pandä)

Fersenschlag / Peitschentritt AP-DOLLYO-CHAGI / HURYO CHAGI

Rückwärtstritt DWIT-CHAGI

Kniestoß MURUP-CHAGI

Stoßritt MIRO-CHAGI

Gewundener Tritt nach außen BITURO-CHAGI

Richtungen / Ausführungen:

vorwärts AP

nach vorne APE

rückwärts / nach hinten DWIT

außen / nach außen BAKKAT

innen / nach innen AN

seitwärts / seitlich YOP

abwärts / nach unten NAERYO (närjo)

aufwärts / nach oben OLLYO (olljo)

springen / gesprungen TWIO

drehen / gedreht TORA

im Halbkreis DOLLYO (dolljo)

Zahlen:

eins HANNA

zwei DUL

drei SET

vier NET

fünf DASOT

sechs YOSOT (jossot)

sieben ILGOB

acht YODUL (jodul

neun AHOB

zehn YOL (jol)



Ordnungszahlen: (nur für Fortgeschrittene)

erstens (1.) IL

zweiten (2.) I

drittens (3.) SAM

viertens (4.) SA

fünftens (5.) OH

sechstens (6.) YUK (juk)

siebtens (7.) CHIL (tschil)

achtens (8.) PAL

neuntens (9.) GU

zehntens (10.) SIB

Bewegungsformen:

- 1. Poomse TAEGUK-IL-JANG (für 7. Kup)
- 2. Poomse TAEGUK-I-JANG (für 6. Kup)
- 3. Poomse TAEGUK -SAM-JANG (für 5. Kup)
- 4. Poomse TAEGUK -SA-JANG (für 4. Kup)
- 5. Poomse TAEGUK -OH-JANG (für 3. Kup)
- 6. Poomse TAEGUK -YUK-JANG (für 2. Kup)
- 7. Poomse TAEGUK -CHIL-JANG (für 1. Kup)
- 8. Poomse TAEGUK -PAL-JANG (für 1. Dan)
- 9. Poomse KORYO (für 2. Dan)
- 10. Poomse KUMGANG (für 3. Dan)
- 11. Poomse TAEBAEK (für 4. Dan)
- 12. Poomse PYONGWON
- 13. Poomse SIPJIN



- 14. Poomse JITAE
- 15. Poomse CHONKWON
- 16. Poomse HANSU
- 17. Poomse ILYO

Bedeutungen der Poomse:

- 1. Poomse TAEGUK-IL-JANG
- -bedeutet: der Beginn, die Schöpfung
- 2. Poomse TAEGUK-I-JANG
- -bedeutet: das Heitere, der Frohsinn
- 3. Poomse TAEGUK-SAM-JANG
- -bedeutet: Feuer
- 4. Poomse TAEGUK-SA-JANG
- -bedeutet: Donner, das Erregende

(Bedeutungen der weiteren Poomse aus vorhandenem Buchwerk!)

Die Disziplinen im Taekwondo:

- 1. Gymnastik DOSOO-DALLYON (dosu-daljon)
- 2. Grundschule KIBON-YONSUP (kibon-jonsup)
- 3. Formen POOMSE (pumse)
- 4. Selbstverteidigung HOSINSUL
- 5. Sparring TAERYON (tärjon)
- 6. Bruchtest KYOK-PA (kjok-pa)





Phonetik der koreanischen Namen:

ae= ä wie in Märchen oe= ö wie in Öl oo=u

y=ein Laut zwischen "i" und "j"

(übrigen Vokale wie im Deutschen)

ch=tsch wie in Deutschland **j**= dsch wie in Dschungel

w= flüchtiges gesprochenes "w" wie im engl.: will

(übrigen Konsonanten wie im Deutschen)

Kleidung und Zeremoniell:

Dobok:

Zum Training wird ein **sauberer** weißer Dobok für Taekwondo getragen. Die Jacke des Dobocks soll das Gesäß bedecken und die Ärmel reichen bis zu den Handgelenken.

Die Hose ist so gearbeitet, dass ein seitlicher Spagat möglich ist. Sie reicht mindestens bis zu den Fußknöcheln. Unter dem Dobok darf ein **weißes** T-Shirt getragen werden.

Nur bei Dan-Trägern darf der Kragen mit einer schwarzen Borte versehen sein.

Zum Dobok dürfen Taekwondo-Schuhe mit **weißen Socken** getragen werden. Bei Prüfungen müssen die Schuhe (und Socken) ausbleiben.

Ty:

Der Gürtel reicht für das zweimalige Umwinden der Taille, wobei nach dem Binden des Spezialknotens beide Gürtelenden in **gleicher Länge** zwischen 25 und 30 cm herabhängen.

Binden des Tys:

der Gürtel wird so gefasst, dass beide Enden gleich lang sind und mit seiner Mitte um den Bauch gelegt. Beide Enden werden nach hinten geführt und im Rücken das von recht kommende Ende unter das von links geführte geschobene. Das untergeschobene Ende wird nach vorne bis zur Bauchmitte geführt, wo es unter dem Gürtel unten wieder hervorkommt und herunterhängt. Das andere Ende wird oben Weitergeführt und vorne von unten nach oben unter beide Gürtellagen durchgeschoben. Durch ziehen an beiden Enden wird der Gürtel enger geschlungen.

Das nach unten heraushängende Ende wird nun glatt, das heißt, ohne den Gürtel zu verdrehen, um da das von oben herauskommende Ende geschlungen und dann an beiden Gürtelenden gezogen, bis der Gürtelfest verknotet ist.

Der Ty ist nur dann korrekt gebunden, wenn die beiden Enden nach dem vorschriftsmäßigen Verknoten **gleich lang** sind.

Dojang-Etiketten (Kurzform):

Wer den Trainingsraum betritt bleibt am Eingang stehen und grüßt durch eine Verbeugung den Lehrer und die schon anwesenden Mitschüler. Wer zu spät kommt darf den Unterricht nicht stören, sondern muss warten bis der Lehrer frei ist. Erst dann verbeugt er sich vor dem Lehrer und kann anschließend am Training teilnehmen. Wer das Training vorzeitig abbrechen muss, sollte sich möglichst vor Trainingsbeginn an den Lehrer wenden. Es könnte sonst sein, dass der Lehrer für den plötzlichen Weggang nur wenig Verständnis aufbringt und einen nicht gehen läßt.

Wer den Trainingsraum verlässt, dreht sich vor dem Hinausgehen um und verabschiedet sich durch eine Verbeugung vom Lehrer.

Das Grüßen vor dem Training soll kundtun, dass alles Privates abgelegt und alle Sinne auf das Training konzentriert sind. Gleichzeitig dokumentiert der obligatorische Gruß den Respekt vor dem Lehrer und den Mitschülern.

Das Training beginnt mit dem Aufstellen zum gemeinsamen Grüßen. Die Aufstellung erfolgt in Sechser-Reihen, soweit nicht anderes verlangt wird. Der Höchstgraduierte steht vorne rechts. Die anderen Graduierungen richten sich nach links dazu aus. Nach dem Ausrichten kommt vom Lehrer das Kommando: CHARYOT und die Schüler nehmen die MOA-SOGI ein. Darauf folgt das Kommando: KYONGLE, worauf sich die Schüler verbeugen. Darauf folgt das "normale" Training, welches sich nach den Anweisungen des Lehrers richtet.