

Koreanische Grundbegriffe des Taekwon Do:

Taekwon Do Club Alzey e.v.

<u>Die Zahlen:</u>	Hanna	=	1	<u>Komandos:</u>	Charyot	=	Achtung
	Dul	=	2		Kyongne	=	Verbeugen
	Set	=	3		Chumbi	=	Vorbereiten
	Net	=	4		Schisack	=	Start
	Dasot	=	5		Paro	=	Ende der Übung
	Yosot	=	6		Guman	=	Zurück in die Ausgangsstellung
	Ilgop	=	7				
	Yodul	=	8				
	Ahob	=	9				
	Yol	=	10				

<u>Stellungen:</u>	Ap Sogi	=	kurze Vorwärtsstellung
	Ap Gubi	=	lange Vorwärtsstellung
	Moa Sogi	=	Grundstellung
	Naranhi Sogi	=	Achtung Stellung(Chariot)
	ChumChum Sogi	=	Reiterstellung
	Dwit Gubi	=	Rückwärtsstellung
	Boem Sogi	=	Tigerstellung

<u>Kicks:</u>	Ap Chagi	=	Vorwärts- Aufwärts Tritt
	Dolyo Chagi	=	Halbkreis Tritt(mit Fußballen)
	Paldung Chagi	=	Halbkreis Tritt (mit Fußspann)
	Neryo Chagi	=	Abwärts Tritt(von Oben nach Unten)
	Miro Chagi	=	Schub Tritt (Push- Kick)
	Yop Chagi	=	Seitwärts Tritt
	Momdolyo Dwit Chagi	=	Körpergedehter Rückwärtstritt

<u>Blocks:</u>	Are Macki	=	Tief Block
	An Macki	=	Block vor der Brust nach innen
	Packat Macki	=	Block vor der Brust nach aussen
	Olgul Macki	=	Hoher Block (Kopf)
	Hansonal Macki	=	Block mit der Handkante

Faustschlag allgemein	=	Schumock Chirugi
Faustschlag zum Sola Plexus gleichseitig	=	Momtong Chirugi
Faustschlag zum Sola Plexus wechselseitig	=	Momtong Paro Chirugi
Faustschlag zum Kopf	=	Olgul Chirugi
Knie Stoß	=	Murup Chigi
Ellbogenschlag	=	Palgup Chigi
Dung Schumok Chigi	=	Faustrückenschlag
Hansonal Mok Chigi	=	Schlag mit der Handkante zum Hals

Momton	=	Oberkörper
Olgul	=	Kopf
Are	=	Beine
Mok	=	Hals