

We Love Taekwondo

Bedeutung Tae Kwon Do

Tae = „Fuß" (steht für alle Fußtechniken),

Kwon = „Faust" (steht für alle Hand- und Armtechniken) und

Do = „Weg", „Lehre" (Wie im Deutschen ist „Weg" auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen; Do leitet sich vom chinesischen Begriff Dào ab).

태 권 도

Tae Kwon Do

Inhaltsverzeichnis

Die Disziplinen des Taekwondo	4
Kurzer Überblick über die Geschichte des Taekwondo	4
Taegeukgi – Die Flagge Südkoreas	5
Übersicht der Körperteile auf Koreanisch	9
Anforderungen der verschiedenen Gurtfarben	10
Blöcke	12
Arae-Makki	13
Momtong-Makki	14
Eolgul-Makki	15
Han-Sonnal-Makki	16
Sonnal-Makki	17
Batangson-Makki	18
Geodeureo-Makki	18
Otgoreo-Makki	19
Hechyo-Makki	20
Schläge	21
Momtong-Jireugi	22
Momton-Baro-Jireugi	23
Eolgul-Jireugi	24
Han-Sonnal-Mok-Chigi	25
Palkup-Chigi	26
Deungjumok-Chagi	27
Mejumok-Chigi	28
Pyeonsonkeut Chigi	29
Kicks	30
Ap-Chagi	31
Dollyo-Chagi	32
Dollyo/Paldung	33
Yeop-Chagi	34
Dwit-Chagi	35
Naeryo-Chagi	36
Bandal-Chagi	37
Stellungen	38

Naranhi-Seogi.....	39
Moa-Seogi.....	39
Ap-Seogi.....	40
Ap-Gubi-Seogi.....	41
Juchum-Seogi.....	41
Dwit-Gubi-Seogi.....	42
Beom-Seogi.....	43
Hakdari-Seogi.....	43
Fussbild der Stellungen.....	45
Fotos der Stellungen.....	45
Das Bahnenprogramm.....	47
9er KUP (weiß → weiß-gelb).....	47-49
8er KUP (weiß-gelb → gelb).....	49-50
7er KUP (gelb → gelb-grün).....	50-52
Poomsae Lehrvideo.....	52

Die Disziplinen des Taekwondo

Grundschule (*Gibon Yeonseup*): Üben einzelner Bewegungen und Techniken durch mehrfaches Wiederholen, ohne Gegner.

Formenlauf (*Teul, Hyeong, Pumsae (Taegeuk/Palgue)*): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.

Einschrittkampf (*Hanbon Gyeonggi, Ilbo Matsogi, Ilbo Daeryeon*): Ein Übungskampf mit festgelegter Technikenreihenfolge gegen einen Gegner. Neben dem Einschrittkampf gibt es auch noch den Zwei- und Dreischrittkampf (*Ibo- bzw. Sambo-Matsogi, Ibo- bzw. Sambo-Daeryeon*); sie haben eher untergeordnete Bedeutung.

Bruchtest (*Gyeongpa*): Zerstören von Holzbrettern, Ziegeln oder sonstigen Materialien mittels Taekwondo-Techniken.

Freikampf (*Daeryeon, Matsogi oder Gyeonggi*): Freier Übungskampf gegen einen Gegner, häufig ohne Berührung.

Wettkampf (*Chayu Matsogi*): Leicht-, Semi- oder Vollkontaktkampf gegen einen Gegner.

Selbstverteidigung (*Hosinsul*): Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.

Gymnastik (*Dosu Dallyon*)

Theorie (*Ilon*)

Kurzer Überblick über die Geschichte des Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst mit Wurzeln, die bis ins antike Korea zurückreichen. Bereits in den drei Königreichen **Goguryeo**, **Baekje** und **Silla** (1. Jh. v. Chr. bis 7. Jh. n. Chr.) wurden kämpferische Disziplinen wie **Taekkyeon** und **Subak** praktiziert – häufig von Kriegern, etwa den Hwarang, einer Elitegruppe des Silla-Reiches.

Während der japanischen Besetzung Koreas (1910–1945) wurden viele traditionelle Kampfkünste verboten. Nach dem Zweiten Weltkrieg begannen koreanische Meister, verschiedene Stile – darunter auch Einflüsse aus dem Karate – unter neuen Namen in Schulen (Kwans) zu unterrichten.

1955 wurde der Name „**Taekwondo**“ offiziell geprägt, was übersetzt etwa „Weg des Fußes und der Hand“ bedeutet. Ziel war es, eine einheitliche nationale Kampfkunst zu schaffen, die auf koreanischen Traditionen basiert.

Seit den 1960er Jahren verbreitete sich Taekwondo international. 1973 wurde in Seoul die **World Taekwondo Federation** (heute: **World Taekwondo**, WT) gegründet, und 2000 wurde Taekwondo olympische Disziplin.

Heute ist Taekwondo eine der weltweit populärsten Kampfkünste – bekannt für ihre **dynamischen Fußtechniken**, ihre **philosophische Tiefe** und ihre Bedeutung als **Disziplin zur Persönlichkeitsentwicklung**.

Antike Wurzeln (-37 v. Chr.)

- Darstellung von Taekkyeon-ähnlichen Techniken im Grab des Muyongchong.
- Alte Kampfkünste wie Subak und Hwa Rang Do als Ursprung.

Japanische Besatzung (1910–1945)

- Unterdrückung koreanischer Kultur und Kampfkünste.
- Einfluss japanischer Kampfkünste (Karate, Judo) auf Rückkehrer.

Gründung der Kwans (ab 1944)

- 1944: Chung Do Kwan (Lee Won Kuk)
- 1945+: Moo Duk Kwan (Hwang Kee), Song Moo Kwan (Ro Byung Jik), Ji Do Kwan (Chun Sang Sup), Chang Moo Kwan (Yoon Byung-In)
- Verschmelzung traditioneller und ausländischer Kampfstile.

Namensgebung & Vereinheitlichung (1955)

- General Choi Hong Hi schlägt den Namen "Taekwondo" vor.
- 1959: Gründung der Korea Taekwondo Association (KTA).

Internationalisierung & Trennung der Richtungen

- 1966: Gründung der International Taekwon-Do Federation (ITF) durch General Choi.
- 1971: Eröffnung des Kukkiwon als Weltzentrum.
- 1973: Gründung der World Taekwondo Federation (WTF, heute WT).

Taekwondo bei Olympia

- 1988: Olympische Demonstration in Seoul.
- 2000: Offizieller olympischer Wettkampfsport in Sydney.

Heute

- Über 70 Millionen Praktizierende weltweit.
- Zwei Hauptströmungen: ITF (traditionell), WT (olympisch).

KR Taegeukgi – Die Flagge Südkoreas

🔍 Bedeutung der Symbole

🌀 Taegeuk (Yin & Yang) – Zentrum der Flagge



• Rot-Blaues Kreis-Symbol in der Mitte:

Das „Taegeuk“ (태극) symbolisiert das Gleichgewicht im Universum.

- **Rot (obere Hälfte) = Yang** (Helligkeit, Aktivität, Männliches Prinzip)
- **Blau (untere Hälfte) = Yin** (Dunkelheit, Passivität, Weibliches Prinzip)

👉 Zusammen stehen sie für **Harmonie und Balance** – ähnlich wie im chinesischen Yin-Yang-Prinzip.

Vier Trigramme (괘 / Gwae) in den Ecken

Diese stammen aus dem **I-Ging (Buch der Wandlungen)**, einem klassischen chinesischen Werk. Jedes Trigramm besteht aus drei Linien (durchgezogen = Yang, unterbrochen = Yin) und hat eine bestimmte Bedeutung:

Trigramm	Position	Name (Koreanisch)	Bedeutung	Symbolisiert
☰	oben links	Geon (건)	Himmel	Frühling, Osten, Vater
☷	unten rechts	Gon (곤)	Erde	Sommer, Westen, Mutter
☵	oben rechts	Gam (감)	Wasser	Winter, Norden, Sohn
☲	unten links	Ri (리)	Feuer	Herbst, Süden, Tochter

Diese vier Trigramme repräsentieren die Grundkräfte des Kosmos – **Himmel, Erde, Feuer und Wasser** – und stehen für **Bewegung, Wandel und das Gleichgewicht der Natur**.

Zusammengefasst

Die Flagge symbolisiert:

- **Kosmische Balance**
- **Harmonie von Gegensätzen**
- **Einheit von Natur und Mensch**
- **Kulturelle Verbundenheit mit taoistischen und konfuzianischen Ideen**

Taegeukgi im Taekwondo – Tiefergehende Bedeutung

KR 1. Verbindung zur Herkunft

Die Taegeukgi steht symbolisch für den Ursprung der Kampfkunst:

- **Respekt vor der koreanischen Kultur und Philosophie**
- **Ehrung der Wurzeln des Taekwondo**, das in Südkorea entstand
- Die Flagge erinnert die Trainierenden daran, **Demut, Disziplin und Tradition** zu bewahren.

2. Philosophie & Geisteshaltung

Das Zentrum der Flagge – das Taegeuk (Yin/Yang) – spiegelt zentrale Werte des Taekwondo wider:

- **Balance zwischen Körper und Geist**
- **Kontrolle über Aggression und Energie**
- **Streben nach innerem Gleichgewicht**

Diese Prinzipien sind tief im **Do (도)** – dem „Weg“ – des Taekwondo verankert.

□ 3. Die Trigramme als Wegweiser

Jedes Trigramm steht sinnbildlich für einen inneren Entwicklungsprozess:

Trigramm	Bedeutung im Taekwondo-Kontext
Geon (Himmel)	Anfang, Schöpfung, Neugier – Der Weg des weißen Gurts
Gon (Erde)	Empfänglichkeit, Lernen – Die Basis festigen
Gam (Wasser)	Anpassung, Beweglichkeit – Fließen und Reaktion
Ri (Feuer)	Energie, Leidenschaft – Kontrolle und Verantwortung

👉 **Viele Formen (Poomsae)** wie die Taegeuk-Reihe sind **nach diesen Trigrammen aufgebaut** – jede Form spiegelt einen Aspekt dieser Prinzipien wider.

🧠 4. Symbol für Haltung & Respekt

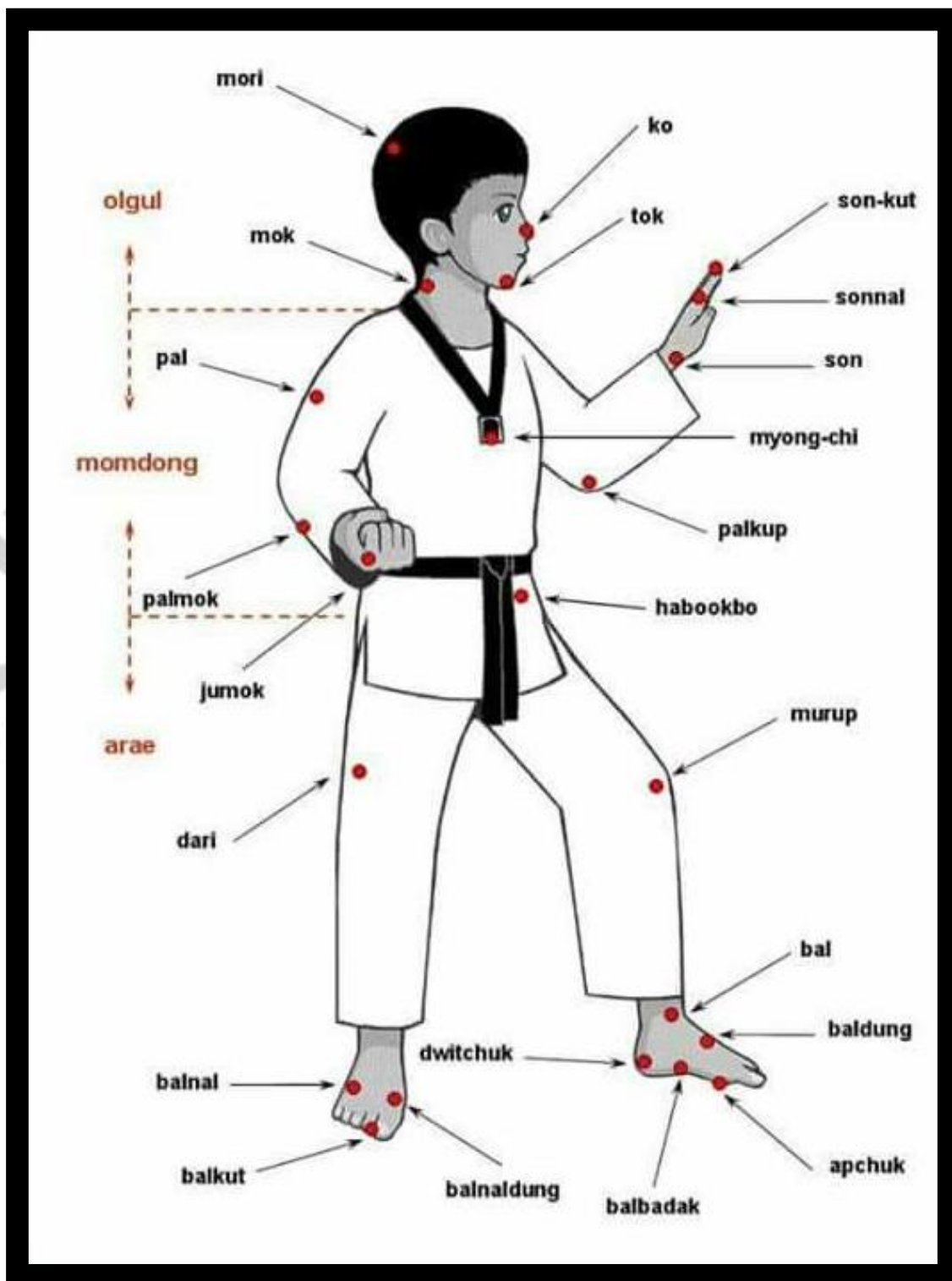
In jeder offiziellen Taekwondo-Schule (Dojang) wird die Flagge aufgehängt:

- Vor jeder Stunde wird sich vor ihr **verbeugt**.
- Sie dient als **visuelles Zentrum** des Trainingsraums.
- Sie erinnert daran, dass Taekwondo mehr als nur Kampf ist – es ist ein **Weg der Charakterbildung**.

✦ Fazit:

Die Taegeukgi ist im Taekwondo nicht nur ein Stück Stoff mit Symbolen – sie ist ein täglicher Begleiter auf dem Weg des Lernens, ein **geistiger Anker**, und ein Symbol für **Respekt, Ausgewogenheit und Fortschritt**.

Übersicht der Körperteile auf Koreanisch



Anforderungen der verschiedenen Gurtfarben



Weiß-Gelb



Gelb (Farbe der Erde, erste Wurzel)

Gurtfarbe	Block	Schlag	Kick	Stellung
weiß-gelb	* Arae-Makki * Momtong-Makki * Eolgul-Makki	* Momtong-Chirugi * Olgul-Chirugi	* Ap-Chagi * Dollyo-Chagi * Paldung-Chagi	* Ap-Gubi-Seogi * Ap-Seogi * Narani-Seogi * Moa-Seogi * Juchum-Seogi
gelb	* Pakkat-Makki * Han-Sonnal-Pakkat-Makki * Sonnal-Pakkat-Makki	* Han-Sonnal-Mok-Chigi * Deung-Jumok-Mok-Chigi	* Naeryo-Chagi * Yeop-Chagi * Dwit-Chagi * Mom-Dolyo-Yeop-Chagi	* Dwit-Gubi-Seogi



Gelb-Grün



Grün (Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich)

Gurtfarbe	Block	Schlag	Kick	Stellung
gelb-grün				
grün		* Batangson-Chigi	* Bandal-Chagi	* Beom-Seogi * Hakdari-Seogi

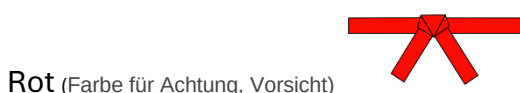


Grün-Blau



Blau (Die Pflanze wächst in den Himmel)

Gurtfarbe	Block	Schlag	Kick	Stellung
grün-blau	* Batangson Makki * Hechyo-Makki			
blau	* Geodeureo-Makki * Otgoreo-Makki	* Palkoop-Chigi * Mejumok-Chigi * Pyeonsonkeut-Chigi	* Momdollyo-Chagi * Narae-Chagi * Twio-Yeop-Chagi * Twio-Duit-Chagi * Momdollyo-Tollyo-Chagi	



Gurtfarbe	Block	Schlag	Kick	Stellung
blau-rot	*Otgoreo-Makki			
rot	*Santul-Makki *Dangkyo-Teok-Makki			



Schwarz (Der Schwarze Gurt vereint alle vorangegangenen Gurte und symbolisiert das Universum als solches mit all seinen Facetten)



Gurtfarbe	Block	Schlag	Kick	Stellung
rot-schwarz				
schwarz	*Arae-Hecho-Makki *Plakoo-Makki *Geodeureo-Sonnal-Makki *Sonkkeut-Makki	*Jepipoom-Mok-Chigi *Ssang-Mejumok-Chigi *Dum-Jumok-Naeryo-Chigi		*Kkoa-Seogi *Juchum-Seogi(extrem-tief)

!!! Wichtig !!!

Das sind alles nur ungefähre Richtwerte und dient nur zur groben Orientierung!

Blöcke

Grundlagen (Weiß bis Gelb-Grün)

Blocktechnik	Koreanisch	Poomsae
Unterer Block	Arae Makki	Taegeuk Il Jang (1), alle weiteren
Mittlerer Block	Momtong Makki	Taegeuk Il Jang (1), alle weiteren
Hoher Block	Eolgul Makki	Taegeuk Il Jang (1), alle weiteren

Fortgeschrittene Grundblocks (Gelb-Grün bis Grün-Blau)

Blocktechnik	Koreanisch	Poomsae
Inwärtsblock	An Makki	Taegeuk Sam Jang (3), Taegeuk Chil Jang (7)
Auswärtsblock	Bakkat Makki	Taegeuk Sam Jang (3), Taegeuk Chil Jang (7)
Handkantenblock	Sonnal Makki	Taegeuk Sa Jang (4), Taegeuk Pal Jang (8)
Handballenblock	Batangson Makki	Taegeuk O Jang (5), Taegeuk Pal Jang (8)

Kombinierte und Spezialblocks (Blau bis Rot)

Blocktechnik	Koreanisch	Poomsae
Unterstützter Block	Geodeureo Makki	Taegeuk O Jang (5), Taegeuk Chil Jang (7)
Handkanten-Mittlerer Block	Sonnal Momtong Makki	Taegeuk Yuk Jang (6), Taegeuk Pal Jang (8)
Gekreuzter Block	Otgoreo Makki	Taegeuk Chil Jang (7), Taegeuk Pal Jang (8)
Doppelt nach außen öffnender Block	Hechyo Makki	Taegeuk Chil Jang (7), Taegeuk Pal Jang (8)
Bergblock	Santul Makki	Taegeuk Pal Jang (8)
Zurückziehender Kinnblock	Dangkkyo Teok Makki	(Kommt eher in Selbstverteidigung vor, selten in Poomsae)

Meistertechniken (ab Schwarzgurt)

Blocktechnik	Koreanisch	Poomsae
Unten öffnender Doppelblock	Arae Hecho Makki	Koryo (1. Dan)
Ellenbogenblock	Palkoop Makki	Keumgang (2. Dan)
Unterstützter Handkantenblock	Geodeureo Sonnal Makki	Taebaek (3. Dan)
Fingerblock	Sonkkeut Makki	(Sehr selten, eher in höheren Dan-Poomsae)

Technikbeschreibung:

!! Bei allen Blöcken gilt:

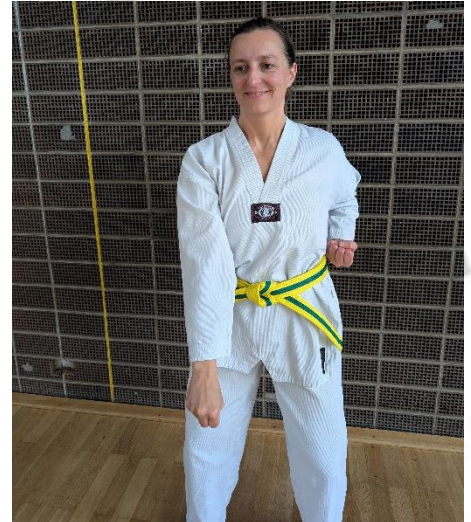
- **Hüfte dreht mit – für Stabilität und Kraft**
- **Blöcke immer außen vorbeiführen**

Arae Makki

Was ist das?

- **Arae Makki** bedeutet „**Block nach unten**“.

Wie wird der Block gemacht?



Alzey e.V.

Momtong Makki

Was ist das?

- **Momtong Makki** bedeutet „**Block zur Körpermitte**“.

Wie wird der Block gemacht?



Eolgul Makki

Was ist das?

- **Eolgul Makki** bedeutet „**Block zum Gesicht**“ oder „**hoher Block**“.

Wie wird der Block gemacht?



Alzey e.V.

Han-Sonnal Makki

Was ist das?

- **Han-Sonnal Makki** bedeutet „**Ein-Hand-Kantenblock**“.
- Dabei wird **nur eine Handkante** (offene Hand) zum Blocken genutzt.

Wie wird der Block gemacht?



Alzey e.V.

Sonnal Makki

Was ist das?

- **Sonnal Makki** bedeutet „**Handkantenblock**“ mit **beiden Händen**.
- Genutzt zur **Abwehr mittlerer oder hoher Angriffe**, besonders gegen Schläge oder Griffe.

Wie wird der Block gemacht?



Taekwondo Club
Alzey e.V.

Batangson Makki

Was ist das?

- **Batangson Makki** bedeutet „**Block mit der Handinnenfläche**“ (wörtlich: *Batangson* = Handwurzel bzw. Handfläche).
- Diese Technik wird verwendet, um **Angriffe zu stoppen oder umzulenken**, z. B. Faustschläge, Stöße oder sogar Waffenangriffe.

Wie wird der Block gemacht?

1. **Ausholen:**
 - Der Blockarm wird zur Seite oder leicht nach hinten geführt.
 - Die Hand ist **offen**, Handfläche zeigt nach vorne oder schräg außen.
2. **Blocken:**
 - Die Hand führt eine **kurze, direkte Bewegung** zur Seite oder nach unten aus.
 - Die **Handfläche trifft auf den angreifenden Arm** oder lenkt ihn ab.
3. **Gegenarm zurückziehen:**
 - Die andere Hand zieht zur Taille oder bleibt als Schutz vor dem Körper.
4. **Wichtig:**
 - **Finger gespreizt und gestreckt**, Handfläche stabil halten.
 - Der **Arm ist leicht gebeugt** – nie durchgestreckt.
 - **Körper und Hüfte mitdrehen**, um Kraft zu erzeugen.
 - Der Kontaktpunkt ist die **kräftige Basis der Handfläche**, nicht die Finger.

Geodeureo Makki

Was ist das?

- **Geodeureo Makki** bedeutet „**unterstützter Block**“.
- Eine Hand **blockt aktiv**, die **zweite stützt** sie von hinten.
- Wird verwendet, um **kräftige Angriffe** (z. B. Tritte, starke Schläge) **effektiv abzuwehren**, wenn zusätzlicher Halt nötig ist.

Wie wird der Block gemacht?

1. **Ausholen:**
 - Der Blockarm wird wie bei einem normalen Block vorbereitet (z. B. Arae Makki oder Momtong Makki).
 - Die **andere Hand positioniert sich hinter dem Blockarm**, etwa am Unterarm oder am Handgelenk.

2. Blocken:

- Beide Arme bewegen sich **gemeinsam** in die Blockrichtung.
- Die **vordere Hand blockt**, die **hintere Hand stützt von hinten** mit – sorgt für mehr Stabilität.

3. Wichtig:

- **Hintere Hand nicht greifen**, sondern **flach oder leicht geöffnet** am Unterarm anlegen.
- Beide Arme arbeiten **koordiniert und kraftvoll**.
- Die **Körpermitte bleibt stabil**, Hüfte dreht leicht mit.

✓ Tipp:

Geodeureo Makki ist **kein Doppelblock**, sondern ein **verstärkter Einzelblock** – wird oft genutzt, wenn der Angriff besonders stark ist oder der Block mehr Standfestigkeit braucht.

Otgoreo Makki

Was ist das?

- **Otgoreo Makki** bedeutet „**überkreuzter Block**“.
- Beide Unterarme kreuzen sich dabei vor dem Körper, um einen **kräftigen oder zentralen Angriff** abzuwehren – z. B. einen geraden Fauststoß oder einen Körperangriff.

Wie wird der Block gemacht?

1. Ausholen:

- Beide Arme werden vorbereitet, ähnlich wie bei einem normalen Block – einer von oben, einer von unten.

2. Blocken:

- Die **Unterarme kreuzen sich X-förmig** vor dem Oberkörper oder Gesicht.
- Die Blockbewegung erfolgt **gleichzeitig mit beiden Armen**, kraftvoll nach vorne.

3. Position:

- Die **Kreuzung liegt mittig vor dem Körper** – je nach Anwendung auf Brust- oder Kopfhöhe.
- Die **Hände sind geschlossen** (Faust), die Unterarme bilden das Abwehrschild.

4. Wichtig:

- **Nicht zu eng oder zu weit kreuzen** – die Arme sollen den Angriff stabil stoppen.
- **Körperspannung halten**, Hüfte leicht mitdrehen.
- Nach dem Block **bereit für Gegenangriff** sein (z. B. Fauststoß).

✓ Typischer Einsatz:

- Wird oft in **Poomsae wie Taegeuk Chil Jang** oder in Selbstverteidigung gegen direkte Angriffe verwendet.
- Schützt effektiv die Körpermitte mit **doppelter Blockkraft**.

Hechyo Makki

Was ist das?

- **Hechyo Makki** bedeutet „auseinanderdrückender Block“ oder „streuender Block“.
- Die Technik wird genutzt, um **zwei gleichzeitige Angriffe von vorne** (z. B. Doppelschläge oder Griffversuche) **seitlich abzuwehren**.
- Dabei werden **beide Arme nach außen gedrückt**.

Wie wird der Block gemacht?



Alzey e.V.

Schläge

Grundlagen (ab Gelb-Gurt)

Schlagtechnik	Koreanisch	Poomsae
Handkanten-Schlag	Sonnal Chigi	Taegeuk Sa Jang (4), Taegeuk Yuk Jang (6)
Handballen-Schlag	Batangson Chigi	Taegeuk O Jang (5), Taegeuk Pal Jang (8)

Fortgeschrittene Schläge (ab Blau-Gurt)

Schlagtechnik	Koreanisch	Poomsae
Ellenbogenschlag	Palkoop Chigi	Taegeuk O Jang (5), Keumgang (2. Dan)
Rückhandschlag	Deungjumeok Chigi	Taegeuk Chil Jang (7), Taegeuk Pal Jang (8)
Hammerfaustschlag	Mejumok Chigi	Taegeuk Chil Jang (7)
Speerhandschlag	Pyeonsonkeut Chigi	Taegeuk Pal Jang (8)

Meistertechniken (ab Schwarzgurt)

Schlagtechnik	Koreanisch	Poomsae
Doppelspeerhandstoß	Jebipoom Mok Chigi	Koryo (1. Dan)
Doppelte Hammerfaust	Ssang Mejumok Chigi	Keumgang (2. Dan)
Handrückenschlag nach unten	Deungjumeok Naeryo Chigi	Taebaek (3. Dan)

Alzey e.V.

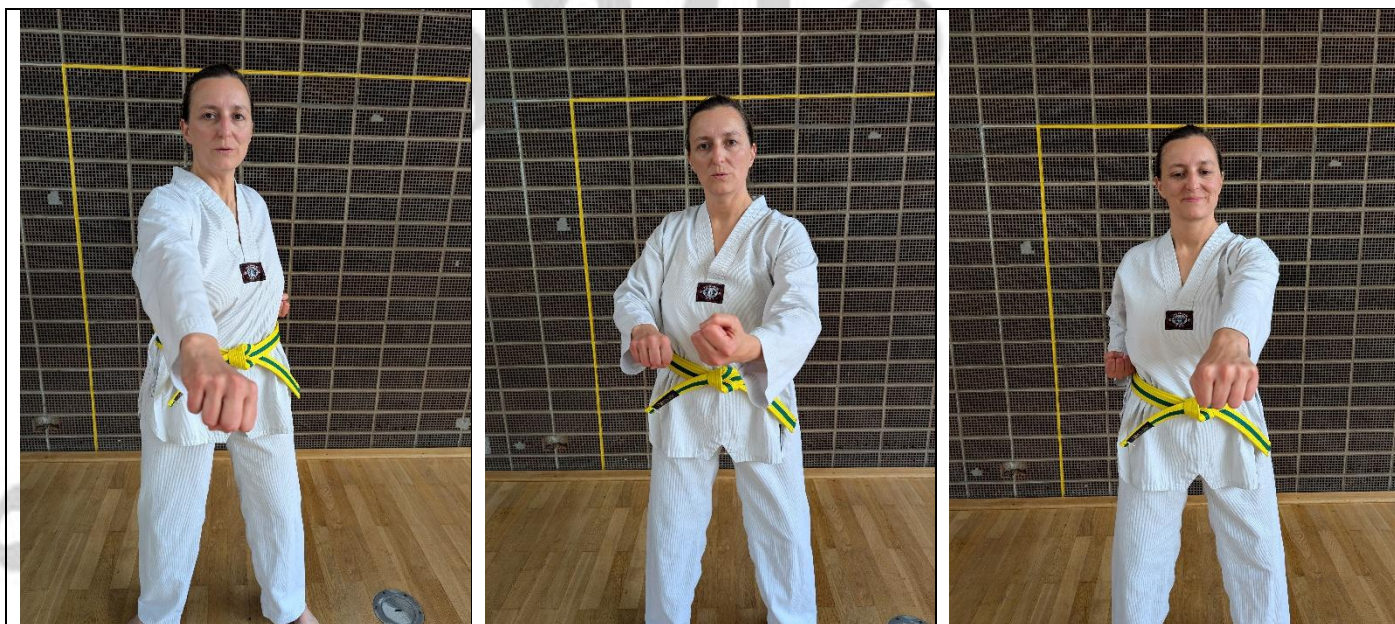
Technikbeschreibung:

Momtong Jireugi

Was ist das?

- **Momtong Jireugi** bedeutet „**Fauststoß zur Körpermitte**“.
- Gemeint ist ein **gerader Schlag mit der Faust** auf Höhe des Brustkorbs oder Solarplexus.
- Sehr häufige Grundtechnik – wird zum **Gegenangriff** nach Blocks eingesetzt.

Wie wird der Schlag gemacht?



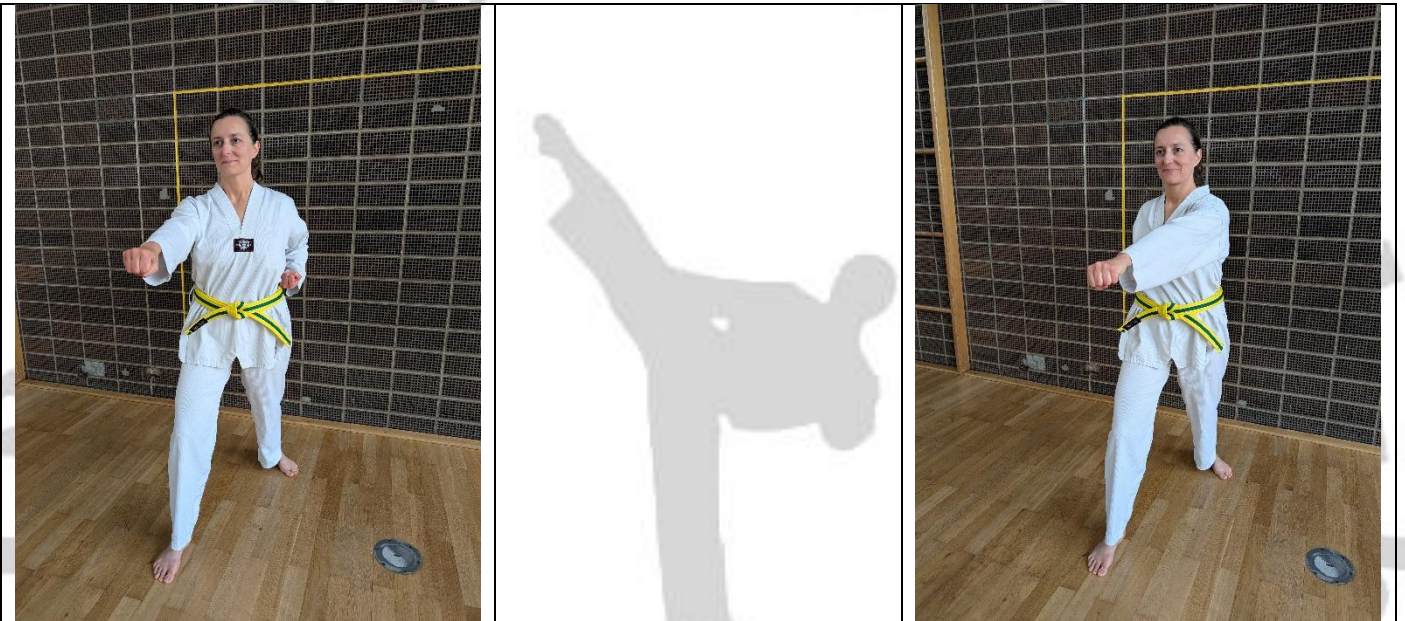
Alzey e.V.

Momtong Baro Jireugi

Was ist das?

- **Momtong** = Körpermitte
- **Baro** = gleichseitig (Arm und vorderes Bein sind auf derselben Seite)
- **Jireugi** = gerader Fauststoß
 - „**Gleichseitiger Fauststoß zur Körpermitte**“
- Genutzt, um **gezielt die Körpermitte des Gegners** (z. B. Brust, Solarplexus) anzugreifen.
- Sehr schnell, da **keine Beinseite gewechselt wird**.

Wie wird der Schlag gemacht?



Alzey e.V.

Eolgul Jireugi

Was ist das?

- **Eolgul** = Gesicht / oberer Bereich
- **Jireugi** = gerader Fauststoß
→ „Fauststoß zum Gesicht“ oder „hoher gerader Schlag“
- Wird genutzt, um **das Gesicht oder den oberen Brustbereich** des Gegners direkt anzugreifen.
- Häufig als **konternde oder abschließende Technik** nach einem Block.

Wie wird der Schlag gemacht?



Alzey e.V.

Han-Sonnal Mok Chigi

Was ist das?

- **Sonnal** = Handkante
- **Mok** = Hals
- **Chigi** = Schlag
→ „Handkantenschlag zum Hals“
- Eine **schnelle, seitliche Schlagtechnik** mit der **Handkante** gegen den **Halsbereich des Gegners**.
- Wird oft in **Selbstverteidigungssituationen** verwendet – kann stark und entwaffnend wirken.

Wie wird der Schlag gemacht?



Alzey e.V.

Palkup Chigi

Was ist das?

- **Palkup** (팔꿈치) = **Ellenbogen**
- **Chigi** (치기) = **Schlag**
→ „**Ellenbogenschlag**“
- Eine **kurze, kraftvolle Schlagtechnik mit dem Ellenbogen**, eingesetzt auf **kurze Distanz**.
- Sehr wirkungsvoll bei **Nahkampfsituationen oder Selbstverteidigung**, z. B. wenn der Gegner sehr nah ist oder festhält.

Wie wird der Schlag gemacht?

1. **Ausgangsposition:**
 - Der Schlagarm ist leicht angewinkelt.
 - Die **Ellenbogenspitze zeigt leicht nach außen oder unten**, abhängig von der Variante.
2. **Schlagen:**
 - Der **Ellenbogen zieht in einer kurzen, explosiven Bewegung** nach vorne, zur Seite oder nach unten.
 - Die **Schlagrichtung variiert** je nach Situation:
 - **Vorwärts (Jeong Palkup Chigi)**
 - **Seitlich (Yop Palkup Chigi)**
 - **Nach hinten oder unten (Dwichuk Palkup Chigi / Naeryo Palkup Chigi)**
3. **Wichtig:**
 - Der Schlag erfolgt mit der **Oberseite oder Spitze des Ellenbogens**.
 - **Körpergewicht und Hüfte** helfen, den Schlag zu verstärken.
 - **Körperspannung** im Moment des Aufpralls (Kime).
 - Der freie Arm schützt oder hält den Gegner.

Alzey e.V.

Deungjumeok Chigi

Was ist das?

- **Deungjumeok = Rückfaust / Handrücken-Faust**
- **Chigi = Schlag**
→ „Schlag mit dem Handrücken der Faust“
- Eine **schnelle, seitlich oder halbkreisförmig ausgeführte Schlagtechnik** mit dem **oberen Teil der Faust** (Rückseite, nicht die Knöchel).

Wie wird der Schlag gemacht?



Alzey e.V.

Mejumok Chigi

Was ist das?

- **Mejumok = Unterer Teil der Faust** (Faustboden / „Hammerfaust“)
- **Chigi = Schlag**
→ „**Hammerfaustschlag**“ oder „**Schlag mit dem unteren Teil der Faust**“
- Eine **kraftvolle, hämmernde Schlagtechnik** mit der **Faustunterseite** – ähnlich wie ein Schlag mit einem Hammer.
- Wird oft **von oben nach unten** oder **seitlich abwärts** ausgeführt.

Wie wird der Schlag gemacht?

1. **Ausgangsposition:**
 - Faust ist geschlossen, Arm angewinkelt.
 - Die Schlagfaust wird **über den Kopf oder zur Seite zurückgeführt**.
 - Die andere Hand sichert vor dem Körper oder zieht zur Taille zurück.
2. **Schlagen:**
 - Die **Faust zieht in einer kurzen, kraftvollen Bewegung** nach unten oder schräg abwärts.
 - **Trefferfläche ist die Faustunterseite** (da, wo der kleine Finger sitzt – wie beim Hämmern).
3. **Wichtig:**
 - **Ellbogen leicht gebeugt**, Schlag wird **kontrolliert** geführt.
 - **Hüfte und Schulter** unterstützen die Bewegung.
 - **Nicht schwingen**, sondern **gezielt schlagen und abrupt stoppen** (Kime!).

Pyeonsonkeut Chigi

Was ist das?

- **Pyeonsonkeut = gestreckte Fingerspitzen**
- **Chigi = Schlag**
→ „**Fingerspitzenschlag**“ oder „**Stoß mit den gestreckten Fingern**“
- Eine **präzise Stoßtechnik**, bei der mit den **gestreckten Fingerspitzen** auf ein **empfindliches Ziel** gestoßen wird – z. B. Hals, Kehlkopf, Augenbereich oder Solarplexus.
- Erfordert viel **Kontrolle**, da sie auf **sehr verletzliche Zonen** zielt.

Wie wird der Schlag gemacht?

1. Ausgangsposition:

- Die **Schlaghand ist offen, Finger gestreckt und eng beieinander**, Daumen leicht angewinkelt.
- Arm leicht angewinkelt, Schlag erfolgt meist **gerade nach vorne**.

2. Schlagen:

- Die **Fingerspitzen stoßen gerade** oder leicht diagonal nach vorne.
- Bewegung erfolgt **schnell, mit kurzer Reichweite** – wie ein Stich.
- Die andere Hand wird meist zurückgezogen oder bleibt zur Deckung vorne.

3. Wichtig:

- **Finger stabil halten**, Hand nicht „durchbiegen“.
- **Keine Wucht**, sondern **Zielgenauigkeit und Präzision**.
- In der Ausführung: **mehr Stoß als Schlag**, daher manchmal auch als „Jireugi“ (Stoß) klassifiziert.

Kicks

Grundlagen (ab Weiß-Gurt)

Kicktechnik	Koreanisch	Poomsae
Vorwärtskick	Ap Chagi	Taegeuk Il Jang (1), alle weiteren
Seitwärtskick	Yeop Chagi	Taegeuk Sam Jang (3), alle weiteren
Rundkick	Dollyo Chagi	Taegeuk Sa Jang (4), alle weiteren

Fortgeschrittene Kicks (ab Grün-Gurt)

Kicktechnik	Koreanisch	Poomsae
Rückwärtskick	Dwit Chagi	Taegeuk O Jang (5), Taegeuk Pal Jang (8)
Axtkick	Naeryo Chagi	Taegeuk Yuk Jang (6), Taegeuk Pal Jang (8)
Halbkreis-Kick	Bandal Chagi	(Häufig in Selbstverteidigung, selten in Poomsae)

Meistertechniken (ab Blau-Gurt)

Kicktechnik	Koreanisch	Poomsae
Drehkick	Momdollyo Chagi	Taegeuk Chil Jang (7), Taegeuk Pal Jang (8)
Doppelkick	Narae Chagi	(Selten in Poomsae, eher Wettkampf & Demo)
Sprung-Seitwärtskick	Twio Yeop Chagi	Koryo (1. Dan)
Sprung-Rückwärtskick	Twio Dwit Chagi	Keumgang (2. Dan)
360° Drehkick	Momdollyo Tollyo Chagi	(Meist nur für Show & Wettkampf)

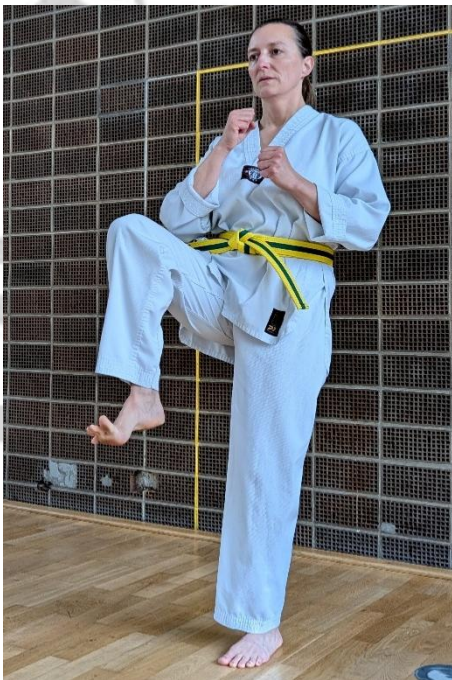
Technikbeschreibung:

Ap Chagi

Was ist das?

- **Ap** = vorne
- **Chagi** = Tritt
→ „Frontkick“ oder „gerader Vorwärtstritt“
- Ein **schneller, gerader Tritt nach vorne** – gezielt gegen Körpermitte (Solarplexus) oder Kinn/Gesicht.
- Gehört zu den **Grundtechniken im Taekwondo** und wird in fast jeder Form (Poomsae) trainiert.

Wie wird der Tritt gemacht?



Wichtig für saubere Technik:

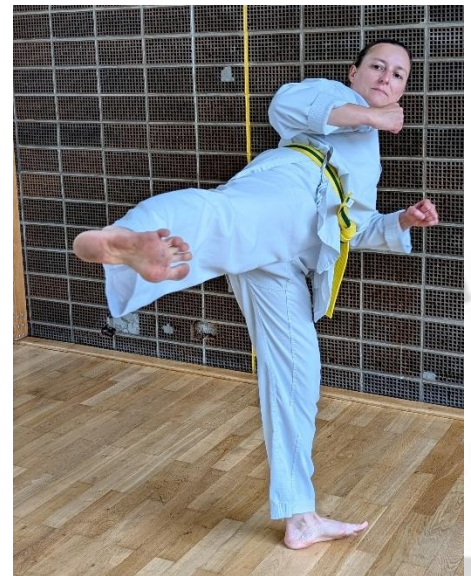
- **Fußspitze anziehen**, mit dem **Ballen treffen**, nicht mit dem Spann.
- **Oberkörper stabil**, nicht nach hinten kippen.
- **Schnelle Rückführung** nach dem Tritt (für Kontrolle und Balance).
- **Hüftstreckung für Kraft**, aber kein übermäßiges Durchziehen.

Dollyo Chagi

Was ist das?

- **Dollyo** = drehen / kreisen
- **Chagi** = Tritt
→ „**Rundtritt**“ oder „**Kreistritt**“
- Ein **halbkreisförmiger Tritt** zur Seite bzw. schräg nach vorne, meist gegen **Kopf oder Körpermitte** des Gegners.

Wie wird der Tritt gemacht?



Wichtig für saubere Technik:

- **Hüfte aufdrehen**, um Reichweite und Kraft zu steigern
- **Standfuß dreht mit** → Ferse zeigt nach hinten
- **Körperspannung & Balance** halten – nicht nach vorne kippen
- **Kniehöhe steuern Zielhöhe** – Knie tief = Bauch, Knie hoch = Kopf

Unterschied zwischen Dollyo und Paldung liegt in der Fußhaltung:



Eselsbrücke: kurzer Fuß = kurzer Name Dollyo

/

langer Fuß = langer Name Paldung

Alzey e.V.

Yeop Chagi

Was ist das?

- **Yeop** = Seite
- **Chagi** = Tritt
→ „Seitwärts-Tritt“
- Ein **gerader Tritt zur Seite**, mit der **Fußkante** oder **Ferse**.
- Sehr **kraftvoll**, ideal zum **Zurückstoßen** oder **Durchbrechen**.
- Wird in **Formen**, **Selbstverteidigung** und **Bruchtests** verwendet.

Wie wird der Tritt gemacht?



Wichtig für saubere Technik:

- **Fußkante zeigt nach vorne, Zehenspitzen nach unten**
- **Oberkörper leicht zurücklehnen**, Blick über die Schulter
- **Standbein ist leicht gebeugt, Ferse zeigt vom Ziel weg**
- **Nicht kicken wie bei Dollyo Chagi** – Yeop Chagi ist **gerade**, nicht rund

Dwit Chagi

Was ist das?

- **Dwit** = hinten / rückwärts
- **Chagi** = Tritt
→ „**Rückwärtstritt**“ oder „**Back-Kick**“
- Ein **kraftvoller, gerader Tritt nach hinten**, ausgeführt mit der **Ferse**.
- Ideal, um einen Gegner hinter dir zu **überraschen, wegzustoßen oder auszuschalten**.
- Sehr effektiv in **Selbstverteidigung** und **Bruchtests**.

Wie wird der Tritt gemacht?



Wichtig für saubere Technik:

- **Nicht drehen wie bei Dollyo Chagi** – Dwit Chagi ist **gerade nach hinten, nicht kreisförmig**
- **Blick über die Schulter** – niemals blind treten
- **Mit der Ferse treffen**, nicht mit dem Spann oder Fußrücken
- **Oberkörper bleibt stabil, Standbein sicher verwurzelt**

Naeryo Chagi

Was ist das?

- **Naeryo** = hinunter / abwärts
- **Chagi** = Tritt
→ „Abwärtstritt“ oder „Axe Kick“
- Ein **senkrecht abwärts geführter Tritt**, bei dem das Bein **von oben nach unten** auf das Ziel „herabfällt“ – wie eine Axt.
- Ziel ist meist der **Schädel, das Schlüsselbein oder die Schulterregion**.

Wie wird der Tritt gemacht?



Wichtig für saubere Technik:

- **Bein möglichst hoch führen**, um genug Schwung zu erzeugen
- **Mit Hüfte arbeiten**, um die Fallbewegung zu verstärken
- **Treffen mit Ferse oder Fersenbereich**, nicht mit dem Spann
- **Oberkörper bleibt möglichst aufrecht**, Blick nach vorne gerichtet
- **Körperspannung beim Auftreffen** für Stabilität

Bandal Chagi

Was ist das?

- **Bandal** = Halbmond / halbkreisförmig
- **Chagi** = Tritt
→ „**Halbmondttritt**“ oder „**Halbkreis-Tritt**“
- Ein **schneller, halbkreisförmiger Tritt**, der von **außen nach innen** geführt wird.
- Wird oft **mit dem Spann oder Rist** ausgeführt.
- Ziel sind **Kopf, Hals oder Schulterbereich** des Gegners.

Wie wird der Tritt gemacht?

1. **Ausholen (Chamber):**
 - Das Knie wird **seitlich hochgezogen**, ähnlich wie bei **Dollyo Chagi**,
 - Oberkörper bleibt stabil, Hände in Deckung.
2. **Treffen (Kick):**
 - Das Bein schwingt in einem **weichen Halbkreis von außen nach innen**.
 - **Trefffläche: Spann**, seltener auch der **Fußrücken** oder die **Fußkante**
 - Zielhöhe: meist **Gesicht oder seitlicher Hals**
3. **Zurückziehen & Absetzen:**
 - Das Bein wird **nach dem Kontakt kontrolliert zurückgeführt** oder **direkt abgesetzt** – je nach Anwendung.

Wichtig für saubere Technik:

- **Flüssige, halbkreisförmige Bewegung** – nicht abrupt wie bei Dollyo Chagi
- **Fuß locker, aber kontrolliert, Spann leicht gestreckt**
- **Standfuß leicht mitdrehen**, um Hüftbewegung zu unterstützen
- **Nicht „durchschwingen“**, sondern am Ziel „**einrasten**“

Stellungen

Grundlagen (ab Weiß-Gurt)

Stellung	Koreanisch	Poomsae
Parallelstand	Naranhi Seogi	Taegeuk Il Jang (1), alle weiteren
Geöffneter Stand	Moa Seogi	Taegeuk Il Jang (1), Taegeuk Sa Jang (4)
Vorwärtsstand	Ap Seogi	Taegeuk Il Jang (1), alle weiteren
Langer Vorwärtsstand	Ap Gubi	Taegeuk Il Jang (1), alle weiteren
Reiterstand	Juchum Seogi	Taegeuk Il Jang (1), Taegeuk Sam Jang (3), alle weiteren

Fortgeschrittene Stellungen (ab Grün-Gurt)

Stellung	Koreanisch	Poomsae
Rückwärtsstand	Dwit Gubi	Taegeuk Sam Jang (3), alle weiteren
Katze-/Schutzstand	Beom Seogi	Taegeuk O Jang (5), Taegeuk Pal Jang (8)
Einbeinstand	Hakdari Seogi	Taegeuk Yuk Jang (6), Taegeuk Pal Jang (8)

Meistertechniken (ab Schwarz-Gurt)

Stellung	Koreanisch	Poomsae
Tigerstand (Variante des Katzenstands)	Beom Seogi	Koryo (1. Dan)
Kreuzstand	Kkoa Seogi	Keumgang (2. Dan)
Extreme tiefer Stand	Juchum Sogi (extrem tief)	Taebaek (3. Dan)

Technikbeschreibung:

Narani Seogi

Was ist das?

- **Narani** = parallel
- **Seogi** = Stellung / Stand
→ „**Paralleler Stand**“
- Eine **Grundstellung**, bei der **beide Füße parallel nebeneinander stehen**, etwa **schulterbreit auseinander**.
- Wird oft als **Ausgangsstellung, Zwischenposition oder für vorbereitende Techniken** verwendet (z. B. Junbi = Bereitschaftsstellung).

Wie sieht die Stellung aus?

1. Fußposition:

- Beide Füße zeigen **gerade nach vorne**
- **Etwa schulterbreiter Abstand** zwischen den Füßen
- Gewicht ist **gleichmäßig auf beide Beine verteilt**

2. Bein- und Körperhaltung:

- Knie **leicht gebeugt, nicht durchgestreckt**
- Rücken gerade, **Blick nach vorne**, Schultern entspannt
- Arme meist seitlich oder vor dem Körper in Bereitschaft (z. B. bei Junbi)

Typischer Einsatz:

- **Junbi-Stellung** (Bereitschaft) vor Techniken oder Formen
- **Zwischenstellung** bei Bewegungsfolgen
- In Formen wie **Taegeuk Il Jang** als **Start- und Endposition**
- Auch in der Theorie wichtig für **Disziplin und Körperspannung**

Moa Seogi

Was ist das?

- **Moa** = zusammen
- **Seogi** = Stellung / Stand
→ „**geschlossener Stand**“ oder „**zusammengestellte Stellung**“
- Eine **formelle Grundstellung**, bei der **beide Füße komplett aneinander stehen** – also **Fußspitzen und Fersen berühren sich**.

- Wird häufig für **Begrüßung (Kyongrye)**, **Abschluss**, **Grußstellungen** oder **Zeremonien** verwendet.

Wie sieht die Stellung aus?

1. Fußposition:

- **Füße vollständig geschlossen**, stehen **nebeneinander ohne Abstand**
- **Fußspitzen zeigen nach vorne**, Körpergewicht ist **gleichmäßig verteilt**

2. Bein- und Körperhaltung:

- Knie **nicht durchgedrückt**, sondern leicht entspannt
- Rücken aufrecht, Bauch angespannt, Schultern locker
- Arme hängen seitlich oder sind vor dem Körper (z. B. bei Junbi oder Grußhaltung)

Typischer Einsatz:

- **Start- und Endstellung** vieler Formen (Poomsae)
- **Begrüßung (Kyongrye)** vor dem Meister, Prüfer oder Partner
- **Disziplinierte Standhaltung** für Aufmerksamkeit und Sammlung
- Selten in aktiven Techniken – eher **formeller und zeremonieller Charakter**

Merktipp:

„Moa“ = zusammen → **Füße komplett geschlossen.**

Kein Abstand, kein Schritt – rein statisch, ruhig und respektvoll.

Ap Seogi

Was ist das?

- **Ap** = vorne
- **Seogi** = Stellung / Stand
→ „**Vorwärtsstellung (kurz)**“ oder „**Schrittstellung**“
- Eine **leichte Vorwärtsstellung**, bei der ein Fuß **vor dem anderen steht**, aber **mit kurzem Abstand**.
- Wird häufig für **Bewegung, Vorbereitung oder schnelle Technikwechsel** verwendet.
- **Weniger tief und stabil als Ap Gubi**, dafür **schneller und wendiger**.

Wie sieht die Stellung aus?

1. Fußposition:

- **Ein Fuß steht vorne**, der andere hinten – beide zeigen **nach vorne**

© Taekwondo Club Alzey e.V. | Der Familienverein |

[Wir im Internet](#)

[Anfang](#)

©Sascha Michels

- **Abstand:** etwa **eine halbe bis eine Schulterbreite**
- Fersen **bleiben auf dem Boden**
- 2. **Bein- und Körperhaltung:**
 - **Vorderes Bein leicht gebeugt**, hinteres Bein fast gestreckt
 - Gewichtsverteilung: etwa **60 % vorne / 40 % hinten**
 - Oberkörper aufrecht, Blick geradeaus

Ap Gubi

Was ist das?

- **Ap** = vorne
- **Gubi** = gebeugt / Beugung
→ „**tiefe Vorwärtsstellung**“ oder „**gebogene Vorwärtsstellung**“
- Eine **tiefe, stabile Kampfstellung**, bei der das **vordere Bein deutlich gebeugt** und das **hintere Bein gestreckt** ist.
- Dient zur **Stabilität beim Blocken, Schlagen oder Treten** – sehr häufig in **Grundtechniken und Poomsae**.

Wie sieht die Stellung aus?

1. **Fußposition:**
 - **Ein Fuß vorne, ein Fuß hinten**, beide zeigen **gerade nach vorn**
 - Abstand: etwa **eine bis anderthalb Schulterbreiten lang**
2. **Bein- und Körperhaltung:**
 - **Vorderes Bein stark gebeugt**, Knie **direkt über dem Fuß**
 - **Hinteres Bein gestreckt**, Ferse am Boden
 - **Gewichtsverteilung:** ca. **70 % vorne / 30 % hinten**
 - **Oberkörper aufrecht**, Hüfte leicht nach vorne ausgerichtet

Merktipp:

„Ap Gubi“ = tiefer, stabiler Vorwärtsschritt

Perfekte Basis für kraftvolle Techniken – **„Stand wie ein Fels“**

Juchum Seogi

Was ist das?

- **Juchum** = Reitersitz / sitzend

- **Seogi** = Stellung / Stand
→ „**Reiterstellung**“ oder „**Sitzstellung**“
- Eine **tiefe, symmetrische Stellung**, die **Stabilität, Beinmuskulatur und Standkraft** trainiert.
- Wird oft für **kräftige Blöcke und Schläge auf der Stelle** verwendet – besonders in **Formen und Grundschule**.

Wie sieht die Stellung aus?

1. Fußposition:

- **Beide Füße zeigen gerade nach vorne**, stehen **etwa zwei Schulterbreiten auseinander**
- **Fersen sind am Boden**, die Füße sind **parallel**

2. Bein- und Körperhaltung:

- Beide Knie sind **gleichmäßig stark gebeugt** – als würdest du auf einem Pferd sitzen
- Knie zeigen **nach vorne über die Fußspitzen**, aber **nicht nach innen**
- Gewicht **gleichmäßig auf beide Beine verteilt**
- Oberkörper aufrecht, Becken leicht nach vorn gekippt, Blick gradeaus

Merktipp:

„**Juchum**“ = wie auf einem Pferd sitzen → Füße parallel, tief und breit

Ideal für **Standkraft, Spannung und Symmetrie**

Dwit Gubi

Was ist das?

- **Dwit** = hinten / rückwärts
- **Gubi** = Beugung / gebeugt
→ „**Rückwärtsstellung**“ oder „**Rückwärtsschritt mit Gewichtsverlagerung**“
- Eine **defensive, stabile Stellung**, bei der das **Gewicht stark auf das hintere Bein** verlagert wird.
- Wird häufig verwendet, um sich **zurückzulehnen, auszuweichen oder abzuwehren**, z. B. bei Blöcken.

Wie sieht die Stellung aus?

1. Fußposition:

- **Vorderer Fuß zeigt nach vorn**,
- **hinterer Fuß steht quer (etwa 90° Winkel)**
- Die Fersen **bilden ungefähr eine Linie**

2. Bein- und Körperhaltung:

- **Hinteres Bein stark gebeugt, vorderes Bein fast gestreckt** (aber nicht überstreckt)
- **Etwa 70–80 % des Körpergewichts auf dem hinteren Bein**
- **Oberkörper aufrecht**, Blick nach vorne, Schultern entspannt

Merktipp:

„Dwit“ = hinten → Gewicht nach hinten verlagern, Stand fest auf dem hinteren Bein
Die Stellung ist **nicht tief wie Ap Gubi**, sondern **kompakt und kontrolliert**

Beom Seogi

Was ist das?

- **Beom** = Tiger
- **Seogi** = Stellung / Stand
→ „Tigerstellung“
- Eine **defensive und mobile Stellung**, bei der das Gewicht fast **vollständig auf dem hinteren Bein** liegt.
- Der **vordere Fuß steht nur auf dem Ballen (Zehenspitzen)** – bereit zum schnellen Ausweichen, Blocken oder Treten.
- Die Haltung erinnert an die geschmeidige, gespannte Körperhaltung eines **Tigers vor dem Sprung**.

Wie sieht die Stellung aus?

1. **Fußposition:**
 - **Hinterer Fuß flach**, zeigt leicht nach außen (ca. 30–45°)
 - **Vorderer Fuß nur mit den Zehen am Boden, Ferse angehoben**, zeigt nach vorne
 - **Kurzer Abstand**, eher wie bei Dwit Gubi
2. **Bein- und Körperhaltung:**
 - **Hinteres Bein stark gebeugt**, trägt fast das ganze Gewicht (ca. 90 %)
 - **Vorderes Bein locker, bereit zum Tritt oder Ausfallschritt**
 - **Körper leicht nach vorne geneigt**, aber mit geradem Rücken
 - **Hände oft in offener Haltung** (z. B. für Sonnal-Techniken)

Merktipp:

„Beom“ = Tiger → Leise, lauernd, sprungbereit.
Hinten stark, vorne leicht. Bereit für Reaktion statt Standfestigkeit.

Hakdari Seogi

Was ist das?

- **Hak** = Kranich
- **Dari** = Bein
- **Seogi** = Stellung / Stand
→ „**Kranichbein-Stellung**“ oder einfach „**Kranichstand**“
- Eine **einbeinige Standhaltung**, bei der **ein Bein angehoben** und der **Fuß des anderen Beins fest am Boden bleibt**.
- Wird oft genutzt für **Gleichgewichtsübungen**, **Trittvorbereitungen** oder in **Formen als symbolische Haltung**.

Wie sieht die Stellung aus?

1. Fuß- und Beinposition:

- **Standbein**: leicht gebeugt, fest verwurzelt
- **Spielbein**: angehoben, das **Knie ist vor dem Körper**, meist **auf Höhe des Gürtels oder darüber**
- Der angehobene **Fuß zeigt nach unten**, oft in **Vorbereitung für Ap Chagi oder Naeryo Chagi**

2. Körperhaltung:

- Oberkörper aufrecht, Schultern entspannt
- Hände oft in **Deckungshaltung oder Poomsae-Position**
- **Blick geradeaus**, Balance zentriert über dem Standbein

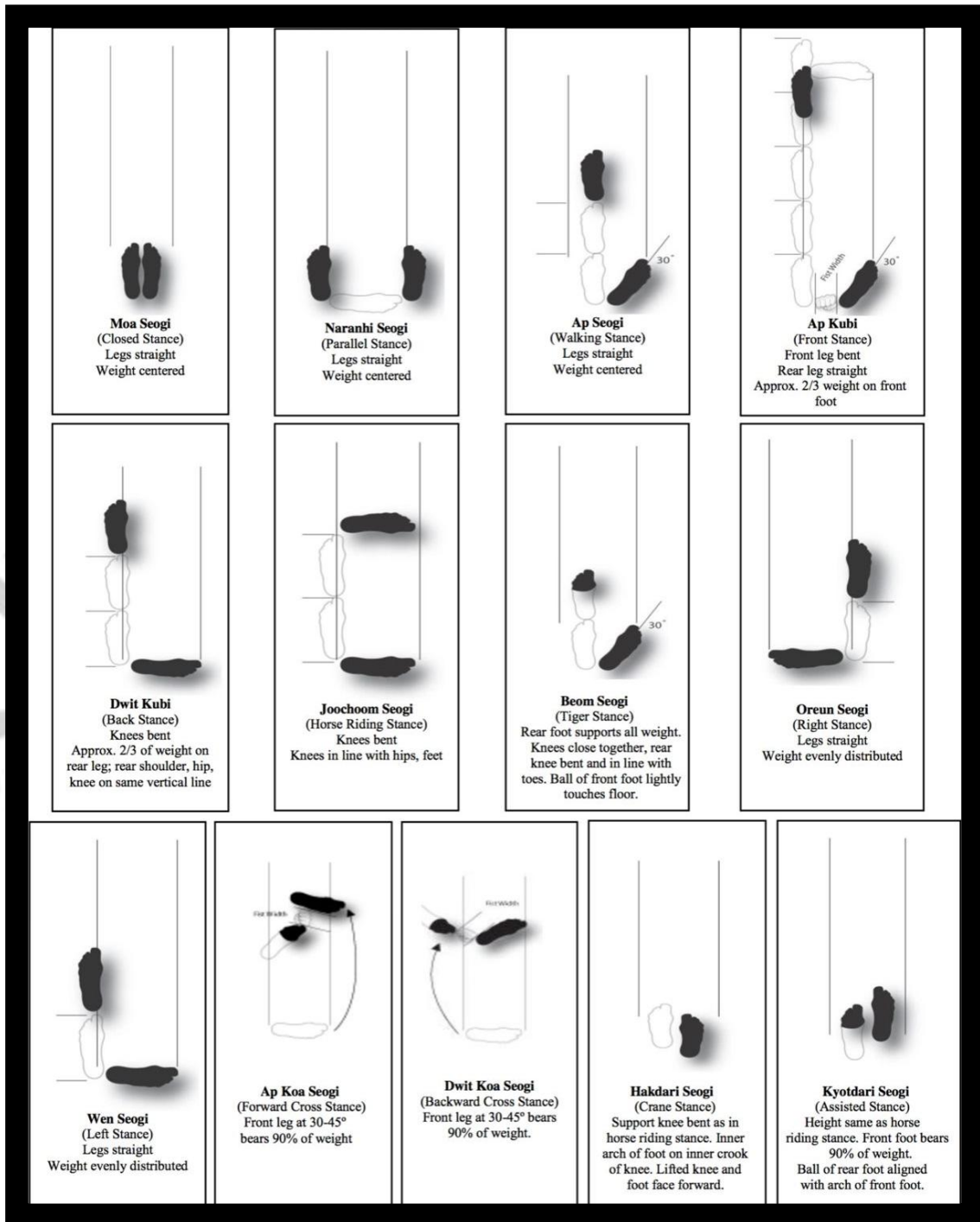
Merktipp:

„**Hak**“ = Kranich → Ein Bein in der Luft, ruhig und wachsam.

Ideal für **Balance**, **Präzision** und **Vorbereitung auf gezielte Aktionen**.

Alzey e.V.

Fußbild der Stellungen



Fotos der Stellungen

Moa-Seogi



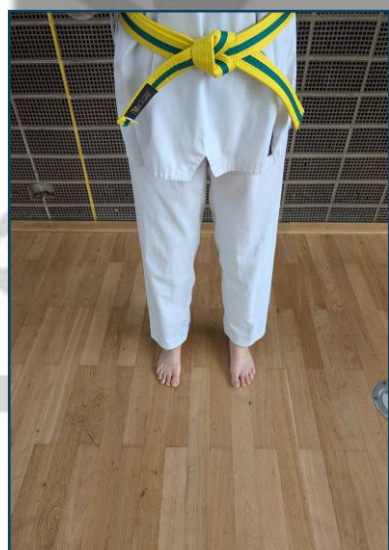
Juchum-Seogi



Ap-Gubi-Seogi



Naranhi-Seogi



Ap-Seogi



Dwit-Gubi-Seogi



Beom-Seogi



Das Bahnenprogramm

9ter KUP (weiß auf weiß-gelb)

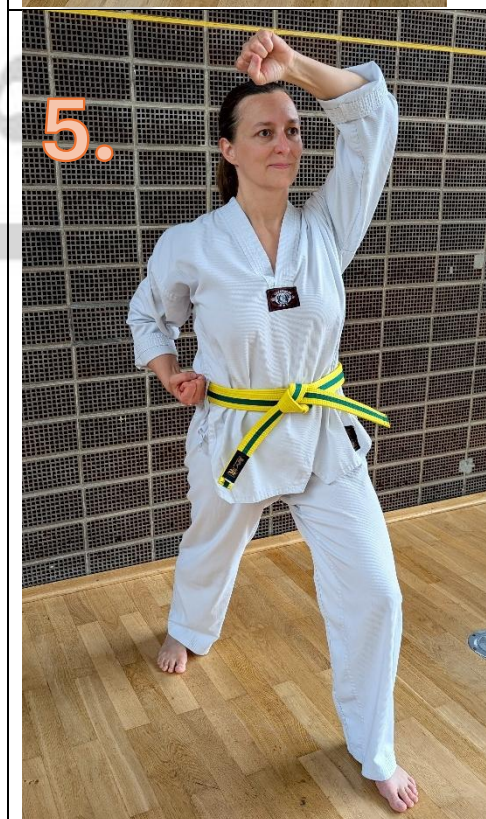




Angrüßen:

1. Rechts zurück Ap-Gubi-Seogi mit Arae-Maki und kihab (Kampfschrei)
2. Ap-Seogi, Momton Jierugi (vorwärts)
3. Ap-Seogi, Arae-Maki (rückwärts)
4. Ap-Gubi Seogi, Momton-Baro-Jierugi (vorwärts)
5. Ap-Gubi-Seogi, Momton-Maki (rückwärts)
6. Ap-Gubi-Seogi, Eolgul-Jierugi (vorwärts)
7. Ap-Gubi-Seogi, Eolgul-Maki (rückwärts)
8. Ap-Gubi-Seogi, Ap-Chagi (vorwärts/Tora (Drehung) mit Hechyo-Maki)
9. Ap-Gubi-Seogi, Dollyo-Chagi (vorwärts/Tora (Drehung) mit Hechyo-Maki)
10. Hechyo-Maki siehe unten nächste Seite

8ter KUP (weiß-gelb auf gelb)







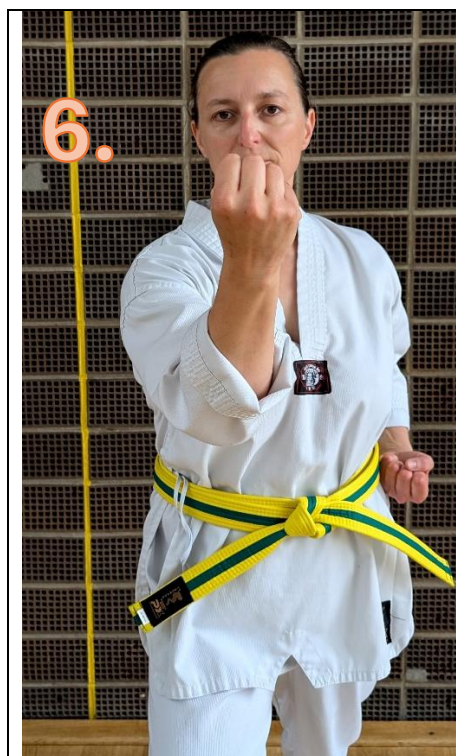
Angrüßen:

1. Rechts zurück Ap-Gubi-Seogi mit Arae-Maki und kihab (Kampfschrei)
2. Ap-Gubi Seogi, Momton-Baro-Jierugi (vorwärts)
3. Ap-Gubi-Seogi, Momton-Maki (rückwärts)
4. Ap-Gubi-Seogi, Eolgul-Jierugi (vorwärts)
5. Ap-Gubi-Seogi, Eolgul-Maki (rückwärts)
6. Ap-Gubi-Seogi, Han-Sonnal-Mok-Chigi (vorwärts)
7. Dwit-Gubi, Han-sonal-Pakkat-Maki (rückwärts)
8. Ap-Gubi-Seogi, Dollyo-Chagi (vorwärts/Tora (Drehung) mit Hechyo-Maki [10.])
9. Ap-Gubi-Seogi, Yeop-Chagi (vorwärts/Tora (Drehung) mit Hechyo-Maki [10.])

Alzey e.V.

7ter KUP (gelb auf gelb-grün)





Angrüßen:

1. Rechts zurück Ap-Gubi-Seogi mit Arae-Maki und kihab (Kampfschrei)
2. Ap-Gubi Seogi, Arae-Maki + Momton-Baro-Jierugi (vorwärts)
3. Dwit-Gubi, Sonnal-Maki (rückwärts)
4. Ap-Gubi-Seogi, Han-Sonnal-Mok-Chigi (vorwärts)
5. Dwit-Gubi, Han-Sonnal-Pakkat-Maki (rückwärts)
6. Ap-Gubi-Seogi, Deung-Jumok-Eolgul-Ap-Chigi (vorwärts)
7. Dwit-Gubi, Momton-Pakkat-Maki (rückwärts)
8. Ap-Gubi-Seogi, Yeop-Chagi (vorwärts/Tora (Drehung) mit Hechyo-Maki)
9. Juchum-Seogi, Momdollio-Dwit-Chagi (vorwärts/Tora (Drehung) mit Hechyo-Maki)
10. Ap-Gubi-Seogi, Timio-Ap-Chagi

Poomsae Lehrvideos

1. Poomsae Taegeuk Il Jang (8.Kup) – Himmel und Anfang (Bedeutung)
2. Poomsae Taegeuk I Jang (7.Kup) – Fröhlichkeit
3. Poomsae Taegeuk Sam Jang (6.Kup) – Feuer
4. Poomsae Taegeuk Sa Jang (5.Kup) – Donner
5. Poomsae Taegeuk Oh Jang (4.Kup) – Wind
6. Poomsae Taegeuk Yook Jang (3.Kup) – Wasser
7. Poomsae Taegeuk Chil Jang (2.Kup) – Berg
8. Poomsae Taegeuk Pal Jang (1.Kup) – Erde
- Poomsae Koryo (1. DAN) – koreanische Dynastie
- Poomsae Keumgang (2. DAN) – schönster Berg Koreas
- Poomsae Taebaek (3. DAN) – Gebirge in Korea
- Poomsae Pyongwon (4. DAN) – groß / majestätisch
- Poomsae Sipjin (5. DAN) – Symbol der Langlebigkeit
- Poomsae Jitae (6. DAN) – Erde
- Poomsae Chonkwon (7. DAN) – Himmel
- Poomsae Hansu (8. DAN) – Fließvermögen des Wassers
- Poomsae Il Yeo (9. DAN) – Einheit (spirituel)