

Basiswissen – Taekwondo

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|-------------------|---|-----------|
| Ap-chagi | Vorwärtstritt, getroffen wird mit dem Fußballen | 9 |
| Ap-gubi | Vorwärtsstellung, lang, vorne gebeugt | 9 |
| Arae | Unterleib, ab Bauchnabel abwärts | 9 |
| Arae-makki | Unterleibsblock mit Außenunterarm | 9 |
| Chagi | Tritt | 9 |
| Charyot | Achtung! Kommando zur Achtungsstellung | 9 |
| Chigi | Schlag | 9 |
| Dobok | Taekwondo-Anzug | 9 |
| Dojang | Trainingsraum | 9 |
| Dollyo | drehen | 9 |
| Dollyo-chagi | Drehtritt, Halbkreistritt | 9 |
| Dwiro-dora | Umdrehen, wenden | 9 |
| Dwit-gubi | Rückwärtsstellung, hinten gebeugt, 60% des Gewichtes auf hinteren Fuß | 9 |
| Gihap | konzentrierter, kurzer Schrei | 9 |
| Guosa-nim | Trainer - Hilfstrainer | 9 |
| Hansonnal | Einzelhandkante | 9 |
| Hansonnal-makki | Block mit einer Handkante | 9 |
| Juchum-sogi | Sitzstellung – Reit-Sitzstellung, Zehen leicht nach außen gestreckt | 9 |
| Junbi | Vorbereiten! Junbi-sogi Anfangsstellung | 9 |
| Kyongne (Kyongle) | Gruß, Verbeugen | 9 |
| Makki | Block, Abwehr | 9 |
| Mok | Hals | 9 |
| Mokchigi | Schlag zum Hals | 9 |
| Momtong | Körperstufe, der Rumpf zwischen Bauchnabel und Schlüsselbein | 9 |
| Momtong-an-makki | Block mit Außen-Unterarm von außen nach innen. | 9 |
| Olgul | Körperstufe, Gesicht (mit Hals) ab dem Schlüsselbein | 9 |
| Olgul-makki | Gesichtsblock mit Außenunterarm | 9 |
| Sabom | Lehrer, Meister | 9 |
| Sabom-nim | Großmeister | 9 |
| Sonnal | Handkante | 9 |
| Sonnal-makki | Handkantenabwehr beider Hände | 9 |
| Sonnal-mok-chigi | Handkantenschlag zum Hals | 9 |
| Taekwondoin | jemand, der oder die Taekwondo treibt | 9 |
| Ty | Gürtel | 9 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|----------------------------|--|-----------|
| Bakkat-palmok | Außen-Unterarm | 8 |
| Bakkat-palmok-bakkat-makki | Außenunterarmblock nach außen | 8 |
| Bandae-jirugi | gegengerichteter Fauststoß | 8 |
| Chuchum-sogi | Unbestimmte Stellung | 8 |
| Dan | Meistergrad (Schwarzgurt 1. - 10. Dan) ab dem 15. Lebensjahr möglich | 8 |
| Dubon-jirugi | Doppelfauststoß | 8 |
| Gibon | Grund, Basis | 8 |
| Gibon-poomse | Prüfungspoomse | 8 |
| Guman | Schluss! Ende! Endstellung Guman-junbi wie Junbi-Stellung | 8 |
| Jirugi | Fauststoss | 8 |
| Kup | Schülergrad (10. - 1. Kup) | 8 |
| Kyorugi | Kampf | 8 |
| Moa-sogi | geschlossene Stellung, kleinstmögliche Stellung auf zwei Füßen, völlig gerade und aufrecht, Füße berühren sich, parallel | 8 |
| Naranhi-sogi | Parallelstellung, Konzentrationsstellung, Füße ganz parallel | 8 |
| Palmok | Unterarm | 8 |
| Poom | Kinderschwarzgurt (1.-3. Poom) | 8 |

Basiswissen – Taekwondo

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Poomse | Bewegungsform (fest vorgeschriebener Ablauf von Angriffs- und Verteidigungstechniken) | 8 |
| Pyonhi-sogi | offene Vorbereitungsstellung, Konzentrationsstellung, wie Naranhi-sogi, nur lockerer, Knie nicht ganz durchgedrückt, Zehen zeigen nach außen, Anfangsstellung der meisten Poomse | 8 |
| Sijak | Anfangen! Kommando zum Beginn eines Kampfes oder einer Übung | 8 |
| Taeguki | Name der Landesfahne von Süd-Korea | 8 |
| Verhaltensregeln im Dojang | Fahnengruß beim Betreten/Verlassen des Raumes, Grüßen der Höhergraduierten, Respekt, Pünktlichkeit, Sauberkeit, Sportlichkeit, Ruhe, Disziplin etc. | 8 |
| Yop-chagi | Seitwärtstritt – Getroffen wird mit der Fußaußenkante | 8 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|---|---|-----------|
| An-chigi | Schlag nach innen | 7 |
| An-makki | Block nach innen | 7 |
| An-palmok-bakkat-makki | Innenunterarmblock nach außen | 7 |
| Ap-sogi | Vorwärtsstellung, Schrittstellung | 7 |
| Baldung | Fußspann | 7 |
| Baldung-chagi | Fußspanntritt | 7 |
| Bandae | gegen, das Gegenteil, gegenseitig | 7 |
| Baro | gleich, gleichseitig, zurück zur Ausgangsstellung | 7 |
| Du | doppelt, zwei | 7 |
| Dwit | hinten, rückwärts | 7 |
| Dwitchuk | untere Ferse, Sohlenferse | 7 |
| Gam-jeom - Minuspunkt (1 Minuspunkt) | <ul style="list-style-type: none"> • Absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen • Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner • Absichtliches Werfen des Gegners • Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht • Zeitweise Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfers oder Coach • Grobes Unsportliches Verhalten von Wettkämpfer oder Coach | 7 |
| Hanbon | einmal, Einschritt | 7 |
| Hanbon-kyorugi | Einschrittkampf | 7 |
| Hoshinsul | Selbstverteidigung | 7 |
| Jumok | Faust | 7 |
| Kalyeo | Trennen | 7 |
| Keysok | Weiterkämpfen | 7 |
| Kuman | Stop, Ende | 7 |
| Kyong-go - Verwarnung (0,5 Minuspunkte) | <ul style="list-style-type: none"> • Übertreten der Grenzlinie • Ausweichen durch Zukehren des Rückens • Fallenlassen • Den Kampf vermeiden • Fassen, Festhalten, Klammern, Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper • Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte • Vortäuschen von Verletzungen • Kopfstoss oder Angriff mit dem Knie • Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust • Unsportliches Verhalten | 7 |
| Miro-chagi | Stosstritt, Push-kick | 7 |
| Naeryo-chagi | Abwärtsfußschlag | 7 |
| Pal | Arm | 7 |
| Shijak | Start | 7 |
| Sonnal-chigi | Handkantenschlag | 7 |
| Tscha-u-jang-u | Drehen | 7 |
| Twio | springen | 7 |

Basiswissen – Taekwondo

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|----------------------|---|-----------|
| | "Wettkampf - Regeln" | 6 |
| | (zu finden unter http://www.dtu.de - Regelwerk) | 6 |
| Ap-cha-olligi | Vorwärtsbeinschwung | 6 |
| Apchuk | Fußballen | 6 |
| Balbadak | Fußsohle | 6 |
| Balnal | Fußaußenkante (Fußmesser) | 6 |
| Balnal-dung | Fußinnenkante (Fußmesserrücken) | 6 |
| Dubon | zweimal, Zweisritt, doppelt | 6 |
| Du-jumok-sewo-jirugi | Gleichzeitiger Stoß mit zwei senkrecht gestellten Fäusten | 6 |
| Dung | Rücken | 6 |
| Dung-jumok | Fausrücken | 6 |
| Dung-jumok-chigi | Fausrückenschlag | 6 |
| Dwit-chagi | Rückwärtstritt | 6 |
| Dwitkumchi | hintere Ferse, Achillesferse | 6 |
| Kyok-pa | Bruchtest | 6 |
| Olligi | nach oben bringen, hochziehen (Beinschwung) | 6 |
| Palkup | Ellenbogen | 6 |
| Yop-cha-olligi | Seitwärtsbeinschwung | 6 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|-----------------------------------|--|-----------|
| Ape-chigi | Schlag nach vorne | 5 |
| Batangson | Handballen, Handfläche | 5 |
| Batangson-nullo-makki | Handballendruckblock | 5 |
| Dubon-kyorugi | Zwei-Schritt-Kampf | 5 |
| Dwit-pal-sogi | Rückbeinstellung, wie Dwit-gubi aber 90% des Gewichtes auf hinterer Fuß und vorderer Fuß steht auf Fußballen mit stark gehobener Ferse | 5 |
| Me-jumok | Faustboden, Kleinfingerfaust | 5 |
| Me-jumok-chigi | Hammerschlag - mit der Kleinfinger-Faust | 5 |
| Momdollyo-chagi | Tritt mit Körperdrehung | 5 |
| Notwehr § 227 BGB § 32 StGB | (1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich. (2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden. | 5 |
| Sebon-kyorugi | Drei-Schrittkampf | 5 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|-------------------------|--|-----------|
| | "Kampfrichter - Gestik" | 4 |
| | (zu finden unter http://www.dtu.de - Regelwerk) | |
| | Bedeutung der Farben (siehe Extra Blatt) | 4 |
| | Bedeutung der Formen (siehe Extra Blatt) | 4 |
| | Taekwondo - Tugenden (siehe Extra-Blatt) Haupttugenden: Bescheidenheit; Höflichkeit; Geduld; Gerechtigkeit; Ehrgefühl; Unermüdlichkeit | 4 |
| Bakkat-palmok-makki | Außenunterarmblock nach außen (Kleiner Finger) | 4 |
| Dung-jumok-ape-chigi | Fausrückenschlag nach vorne | 4 |
| Jebipum-sonnal-mokchigi | Handkantenabwehr eines Angriffes zum Kopf mit gleichzeitigem Handkantenschlag zum Hals | 4 |
| Jechyo | umgedreht, umgekehrt | 4 |
| Son | Hand | 4 |

Basiswissen – Taekwondo

| | | |
|-------------------|--|---|
| Sonkut-chirugi | Fingerspitzenstich; Handfläche nach oben in Gürtelhöhe | 4 |
| Sonnal-dung | Innenhandkante, Handkantenrücken (Daumenseite) | 4 |
| Sonnal-dung-chigi | Schlag mit der Innenhandkante allg. von außen nach innen | 4 |
| Tok-chigi | Kinnschlag | 4 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|-------------------------|---|-----------|
| Bituro-chagi | gewundener Tritt nach außen, anfänglich wie Ap-chagi | 3 |
| Huryo-chagi | Peitschenfußschlag | 3 |
| Koa-sogi | Kreuzfußstellung, Hauptgewicht auf vorderes Standbein, hinteres gekreuzt, dient als Stütze, liegt fest an Wade des vorderen an und steht nur auf dem Fußballen | 3 |
| Koreanische Landesfahne | Polarisierende Urkräfte Yin u. Yang (Taoismus): Drei durchgehende Striche oben links (Li = Haftende/Licht, Feuer), oben rechts (Kien = Schöpferische/Himmel, Vater), unten links (Kun = Empfangende/ Mutter, Erde), unten rechts (Kan = Abgründige/ Gefahr) | 3 |
| Orum-sogi | rechte Stellung | 3 |
| Wen-sogi | linke Stellung | 3 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|---|--|-----------|
| Begriff "Do" | Vom chin. Tao abgeleitet, im Buddhismus sinnbildliche Bedeutung der (Ausdauer) geistigen Entwicklung, des Weges. Im TKD die Erkenntnis, durch das Üben von TKD seine geistigen und körperlichen Kräfte zu entwickeln und zu stärken. | 2 |
| Beispiele aus TKD-Training, in denen "Do" enthalten ist | Poomse = Meditative Elemente durch ständiges Üben gleicher Bewegungsabläufe. Wettkampf = Ehrfurcht u. Respekt vorm Gegner. Bruchtest = Durch Konzentration u. permanentes Üben Vervollkommnung u. Perfektionierung d. Technik. = Dadurch Persönlichkeits-/Charakterbildung | 2 |
| Chokki | Füße | 2 |
| Du-jumok | Doppelfaust | 2 |
| Du-jumok-jirugi | gleichzeitiger Fauststoß mit beiden Fäusten | 2 |
| Hechyo-makki | Keilblock von unten nach oben mit den Außenunterarmen | 2 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|-------------------------|--|-----------|
| Bakkat-palmok-gawimakki | Scherenblock mit den Außenunterarmen | 1 |
| Bo-jumok | Faust-Konzentrationsform, auch alte Grußform, linke Hand umfasst in Kinnhöhe rechte Faust | 1 |
| Bom-sogi | Tigerstellung | 1 |
| Du-jumok-jechyo-jirugi | Gleichzeitiger Doppelfauststoß mit umgedrehten Handflächen (Faustrücken zeigt beim Treffen nach unten) | 1 |
| Gawi-makki | Scherenblock, Tiefblock mit Außenunterarm des einen Arm und Körperblock mit Innenunterarm des anderen Arm | 1 |
| Jechyo-jirugi | Stoß mit umgedrehter Faust (Faustrücken zeigt nach unten) | 1 |
| Murup-chigi | Knieschlag, Knietritt, idR Kopf mit beiden Händen fassen und Richtung Knie ziehen | 1 |
| Otgoro-arae-makki | Unterleibs-Kreuzblock (Ausgangspunkt bilden die seitlich zurückgezogenen, angewinkelten Arme, wobei die Fäuste nach oben zeigen) | 1 |
| Pyojok-chagi | Zieltritt (Fußsohle) gegen Handfläche | 1 |
| Pyonsonkut-sewo-chirugi | Flachhand-Vertikal-Stich | 1 |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum |
|-------------|-----------|-----|
|-------------|-----------|-----|

Basiswissen – Taekwondo

| | | Grad. |
|----------------------------|--|-------|
| Bakkat-palmok-goduro-makki | Außenunterarmblock (Kleinfingerseite) nach außen mit Unterstützung | I |
| Bandul | Halbmond | I |
| Chukyo-makki | Hebeblock | I |
| Digut-cha-jirugi | U-Form-Stoß | I |
| Digut-cha-makki | U-förmiger Block mit der Handspanne | I |
| Du-baldangsang-ap-chagi | mit beiden Füßen nacheinander getretener Vorwärtstritt | I |
| Gawison-kut | Scherenhand; Zeige- und Mittelfinger treffen. Angriffsziel sind die Augen | I |
| Goduro-makki | Unterarmblock mit Unterstützung | I |
| Jumok-dangyo-tok-jirugi | Kinnhaken mit Heranziehen des Gegners | I |
| Kumgang-momtong-makki | Diamantblock, Zweiarm-Abwehr, bei der der eine Arm Olgul-makki und der andere Bakkat-momtong-makki ausführt | I |
| Oesantul-makki | Zweiarmblock nach außen, mit dem einen Arm Arae-makki, mit dem anderen Arm Olgul-bakkat-makki oder Dung-jumok-dwit-chigi | I |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|-----------------------------|---|-----------|
| Arae-ho-jumok | Startstellung: die linke Hand umfaßt die rechte Faust in Bauchhöhe | II |
| Bam-jumok | Knöchelfaust; getroffen wird entweder mit dem Mittel- oder Zeigefinger | II |
| Du-batangson-chukyo-makki | Hebeblock mit beiden Handballen | II |
| Golchyo-makki | Einhackblock | II |
| Hanson-kaljaebi | einhandiger Würgegriff | II |
| Jumok-pyojok-jirugi | Zielstoß zur Handfläche mit der Faust | II |
| Kaljaebi | Halsgriff, Würgegriff | II |
| Kokki | Schlaggriff | II |
| Pyon | flach | II |
| Pyon-jumok | Flachfaust | II |
| Pyonsonkut | Fingerspitzen der flach gestreckten Hand (waagrecht) | II |
| Pyonsonkut-jechyo-chirugi | Fingerspitzenstich mit nach oben gedrehter Handfläche | II |
| Sewo-jirugi | Vertikalstoß; Faust wird nur halb gedreht, sodass der Faustboden nach unten zeigt | II |
| Sewo-pyonsonkut | senkrecht gestellte Fingerspitzen | II |
| Sonnal-otgoro-momtong-makki | Körperblock mit gekreuzten Handkanten | II |
| Tongmilgi-junbi | etwas rundes mit den Handflächen fassen | II |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|------------------------|--|-----------|
| An-palmok-hechyo-makki | Keilblock mit den inneren unterarmen (Daumenseite) | III |
| Batangson-chukyo-makki | Handballenhebeblock | III |
| Hakdari-sogi | Kranichbein-, Einbeinstellung | III |
| Kumgang-makki | Gleichzeitiger Gesichts- und Unterleibsblock | III |
| Kun-dolchogwi | Große Drehangel, hakenförmig geführter Fauststoß | III |
| Ollyo-makki | Aufwärtsblock | III |
| Opo-chirugi | Fingerspitzenstich mit flach nach unten gedrehter Handfläche | III |
| Santul-makki | Zweiarmiger Gesichtsblock beidseitig vom Kopf auch Bergblock genannt | III |
| Sonnal-an-makki | Handkantenblock nach innen; Gegenstück zu Hansonnal-makki | III |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|-------------|-----------|-----------|
|-------------|-----------|-----------|

Basiswissen – Taekwondo

| | | |
|--------------------------|---|----|
| Dolchogwi | Scharnier | IV |
| Du-mejumok-yopguri-chigi | Schlag mit beiden Kleinfinger-Fäusten zu den Rippen | IV |
| Goa-sogi | Überkreuzstellung | IV |
| Jagun-dolchogwi | kleine Fußangel, kleines Scharnier (Fäuste an der Hüfte übereinander) | IV |
| Ogum-sogi | Kniekehlen-Stellung auf einem Bein | IV |
| Pyonsonkut-chirugi | Fingerspitzenstich (Hand senkrecht), wie Sonkut-jirugi | IV |
| Sonnal-arae-hechyo-makki | Handkanten-Unterleibs-Keilblock | IV |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|----------------------------|--|-----------|
| Bakkat-palmok-santul-makki | Auseinander geschobener Außenunterarmblock | V |
| Bawi-milgi | Felsenblock, den Fels schieben, drücken | V |
| Chettari-jirugi | Gleichzeitiger Stoß mit zwei Fäusten | V |
| Du-jumok-hori-sogi | Zwei-Faust-Bereitschaftsstellung | V |
| Duro-olligi | Aushebeblock (hoch nach oben heben) | V |
| Gyopson-junbi | Startstellung, die linke Hand bedeckt die rechte in Bauchhöhe | V |
| Hechyo-santul-makki | Auseinander geschobener Bergblock (Keilblock) | V |
| Hwangso-makki | Kuhhornförmiger Block | V |
| Monge-chigi | Fesselschlag, mit beiden Ellenbogen gleichzeitig nach beiden Seiten stoßen | V |
| Palkup-olloyo-chigi | Ellenbogen aufwärts schlag | V |
| Pyonsonkut-opo-chirugi | Fingerspitzenstich mit nach unten gedrehter Handfläche | V |

| Fachbegriff | Bedeutung | zum Grad. |
|--------------------|---|-----------|
| Chongwon | Prüfungspoomse | VI |
| Gyotdari-sogi | ungezwungene oder formlose Stellung | VI |
| Kumgang-ap-jirugi | Frontaler Fauststoß mit Gesichtsblock | VI |
| Kumgang-yop-jirugi | Seitlicher Fauststoß mit Gesichtsblock | VI |
| Nalgae-pyogi | beidseitiges wegstoßen | VI |
| Sosum-jirugi | Stoß mit gleichzeitig aufwärts geführten beiden Mittelfinger-Knöchelfäusten | VI |
| Taesam-milgi | Gleichzeitiger Handballenstoß (einer zum Gesicht, der andere zum Unterleib) | VI |