

Taekwondo Stralsund e.V.



Theoriebuch

Die Geschichte des Taekwondo

Der Name **Taekwondo** wird erst seit 1955 verwendet, da die Ursprünge dieser koreanischen Kampfkunst vor ca. 5300 Jahren begonnen haben.

Frühes Korea: Die koreanische Geschichte begann der Legende nach im Jahr 2333 v.Ch.



Taekwondo entwickelte sich nach der japanischen Herrschaft in Korea, die bis 1945 dauerte, aus dem japanischen Karate. (siehe „Tang Soo Do“, auch „Tangsoodo“) Die Ähnlichkeiten beispielsweise in Bezug auf Techniken und Formenlauf sind so groß, dass man Taekwondo als Karate-Stil ansehen kann.



General Choi Hong Hi entwickelte aus der japanischen Kampfkunst Karate und Taek Kyon eine neue Kampfkunst, die **in der Technik und der Meditation dem Karate überlegen sein sollte**. Dieser neuen Kampfkunstordnung gab er per staatlich anerkanntem Beschuß vom 11. April 1955 den Namen **Taekwondo**.

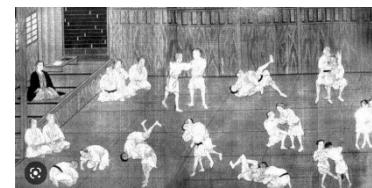
Der Name Taekwondo setzt sich aus drei koreanischen Wörtern zusammen: **Tae** steht für **Fuß** und bezeichnet sämtliche Bein- und Sprungtechniken. **Kwon** steht für Faust und bezeichnet sämtliche Hand- und Blocktechniken. **Do** steht Sinnbildlich für „**den Weg**“ den der Schüler vom Weißgurt bis zum Schwarzgurt beschreitet. Es steht generell für den gesamten Lebensweg den ein Mensch bestreitet und beinhaltet unter anderem Eigenschaften wie *Ehre, Respekt, Mitgefühl, Achtung, Selbstreflektion, Lernwille, Hilfsbereitschaft, Akzeptanz* und weitere.

Taekwondo ist seit dem Jahr 2000 eine Olympische Disziplin und der Austragungsort war Sydney. Erstmals fand eine Demonstration des Taekwondo bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul/Korea statt.

Das Training

Wenn ein Schüler den Trainingsraum (Dojang) betreten möchte, muss er sich am Eingang verbeugen (Gruß). Er grüßt mit der Verbeugung den Lehrer und falls vorhanden, die Nationalflagge. Wer zu spät kommt, darf den Unterricht nicht stören, sondern muss warten, bis der Lehrer frei ist.

Beim verlassen des Dojang wird sich ebenfalls verbeugt.



Kommandos

Richtungen

<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>	<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>
Achtung	charyot	nach innen	an
Verbeugung	kyongne	nach vorn	ap
Flagge	gukkiye	Seitwärts	yop
Vorbereiten	chumbi	Drehen	dollyo
Start	sischak	Abwärts	naeryo
Entspannen	guman	Aufwärts	chukyo
zurück zur Position	baro	Außen	bakkat
Wende	tora	Gesprungen	tymyo
Trennen	kalyo	Springen	twio
Weiter	kesock	Doppelt	dubon
Rot	hong	Gedreht	momdollyo
Blau	chong	Senkrecht	sewo
Rechts	orun	nach hinten drehen	twio-tora
Links	oen	Gedreht	tora

Training

<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>	<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>
Form	poomsae	1 Schritt-Kampf	ilbo-taeryon
Bruchtest	kyok-pa	2 Schritt-Kampf	ibo-taeryon
Freikampf	tschaju-taeryon	3 Schritt-Kampf	sambo-taeryon
Grundschule	gibon-tongschak	Selbstverteidigung	hosinsul
Sparring	kyorugi	Gymnastik	chae cho

Körperteile

Deutsch	Koreanisch	Beschreibung
Körper	mom	ganzer Körper
Fuß	bal	
Fußballen	apchuck	
Fußsohle	balbadak	
Fußspann	paltung	Oberseite
Fußkante	ballal	Außenriss
Handballen	batangson	
Bein	dari	
Taille	heori	
Fingerspitzen	sonkut	
Faust	jumok	
Hals	mok	
Kopf	mori	
Knie	mureup	
Gesicht	olgul	
Rumpf	momtong	
Arm	pal	
Ellbogen	palgup	
Unterarm	palmok	
Unterarm-innenseite	an-palmok	Daumenseite
Unterarm-außenseite	bakkat-palmok	Kleinfingerseite
Faustrücken	rigwon	
Handgelenk	sonmok	
Handkante	sonnal	Kleinfingerseite
Innenhandkante	sonnal-deung	Daumenseite
Seitenfaust	me-jumok	Faustboden

Stellungen

<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>	<i>Beschreibung</i>
kurze	ap-Sogi	normaler Gehschritt
lange	ap-Gubi	tiefe Schrittstellung
Rückwärtsstellung	dwit-Gubi	L-Stellung 90°
Vorbereitung	junbi-Sogi	parallel (ein Fuß breit)
Reiterstellung	juchum-Sogi	parallel (zwei Füße breit)
tiefe Reiterstellung	kima-Sogi	breite Parallelstellung
geschlossene	moa-Sogi	Achtungsstellung (charyot)
überkreuz	koa-Sogi	Überkreuzstellung
vorn-überkreuz	ap-Koa-Sogi	Hinterbein kreuzt vorn
hinten-überkreuz	dwit-Koa-Sogi	Hinterbein kreuzt hinten
Tigerstellung	bom-Sogi	Vorderfuß auf Ballen
Entspannung	baro-Sogi	Ruhe- Wartestellung
Kranichstellung	hakdari-Sogi	ein Knie angehoben
Kampfstellung	kyorumse-Sogi	Wettkampfstellung parallel
Seitwärtsstellung	oreun-Sogi	aufrechte L-Stellung 90° (ein Fuß breit)

Blöcke

Deutsch	Koreanisch	Erklärung
Außen-Unterarmblock	arae-makki	Tiefblock/Unterleib
Außen-Unterarmblock	olgul-makki	Kopfschutzblock
Außen-Unterarmblock	momtong-an-makki	von außen nach innen
Außen-Unterarmblock	bakkat-palmok-makki	von innen nach außen
Innen-Unterarmblock	an-palmok-makki	von innen nach außen
Keilblock	an-palmok-hechyeo-makki	8. Form
Doppelunterarmblock	palmok-goduro-makki	Oberkörper
Handballenblock	batangson-makki	seitlich
Handballenblock	batangson-an-makki	Innenblock
Handballenblock	batangson-nullo-makki	Druckabwehr nach unten
Außenhandkantenblock	han-sonnal-momtong-bakkat-makki	von innen nach außen
Außenhandkantenblock	han-sonnal-momtong-an-makki	von außen nach innen
Doppelhandkantenblock	sonnal-goduro-momtong-makki	Oberkörper
Doppelhandkantenblock	sonnal-goduro-arae-makki	zum Unterleib 7. Form
Keilhandkantenblock	sonnal-hechyeo-makki	
Doppelunterarmblock	chukyo-makki	doppelter Kopfblock / Sipjin
Kombiblock oben/unten	oesantul-makki	Kumgang / 9. Form
Bergblock	santul-makki	Kumgang
Scherenblock	gawi-makki	7. Form
Seitwärtsblock	yop-makki	

Fußtechniken

Deutsch	Koreanisch	Erklärung
Vorwärtsschub	ap-chagi	mit Fußballen
Halbkreisfußtritt	dollyo-chagi	mit Fußballen
Halbkreisfußtritt	paldung-chagi	mit Spann
Seitwärtsschub	yop-chagi	Hacken/Außenriss
Fersendrehschlag	pandaе-dollyo-chagi	Hacken/Fußsohle
Drehseitwärtstritt	tora-yop-chagi	seitliche Position
Drehrückwärtstritt	dwit-chagi	rückwärtige Position
Abwärtsfersenschlag	naeryo-chagi	Hacken/Fußsohle
Vertikaltritt	sewo-an/bakkat-chagi	Innenriss/Außenriss
Drucktritt	miro-chagi	Push nach vorn Fußballen
Fußballendrehtritt	bituro-chagi	von innen nach außen
Doppelvorwärtstritt	twio-ap-chagi	gesprungen
Halbkreisfußtritt	twio-dollyo-chagi	gesprungen
Seitwärtsschub	twio-yop-chagi	gesprungen
Halbkreisfußtritt	momdollyo-twio-paldung-chagi	gedreht-gesprungen
Peitschentritt	huryo-chagi	von innen nach außen

Stoßtechniken

Deutsch	Koreanisch	Erklärung
Fauststoß	jumok-jirugi	
Fauststoß	bandae-jirugi	gleichseitig
Fauststoß	baro-jirugi	ungleichseitig
Doppelfauststoß	chetari-jirugi	gleichzeitig
Halbkreisfauststoß	dollyo-jirugi	Seitwärtshaken
Doppelfauststoß	du-jumok-jirugi	nachzeitig
Seitwärtsfauststoß	yop-jirugi	

Stichtechniken

Deutsch	Koreanisch	Erklärung
Fingerspitzenstich	pyonsonkut-chirugi	

Schlagtechniken

Deutsch	Koreanisch	Erklärung
Vorwärtsfaustschlag	ape-chigi	
Innenschlag	an-chigi	
Handballenschlag	batangson-olgul-an-chigi	Ohrfeige
Handballenschlag	batangson-olgul-ap-chigi	nach vorn zum Kopf
Faustrückenschlag	dung-jumok-chigi	nach vorn
Handkantenschlag	han-sonnal-olgul-bakkat-chigi	von innen nach außen
Faustbodenschlag	me-jumok-chigi	seitlich

Faustbodenschlag	me-jumok-ape-chigi	nach vorn
Faustbodenschlag	me-jumok-an-chigi	nach innen
Faustbodenschlag	me-jumok-arae-chigi	nach unten
Faustbodenschlag	me-jumok-naeryo-chigi	nach unten
Faustbodenschlag	me-jumok-olgul-ape-chigi	nach vorn zum Kopf
Faustbodenschlag	me-jumok-olgul-an-chigi	von außen nach innen zum Kopf
Faustbodenschlag	me-jumok-olgul-yop-chigi	seitwärts zum Kopf
Ellenbogenschlag	palkup-chigi	
Ellenbogenrückwärts- schlag	palkup-dwit-chigi	nach hinten
Ellenbogenhalbkreis- schlag	palkup-dollyo-chigi	
Ellenbogenseitwärts- schlag	palkup-yop-chigi	Schub zur Seite
Handkantenschlag	sonnal-chigi	
Handkantenvorwärts- schlag	sonnal-ape-chigi	nach vorn
Handkantenschlag	sonnal-an-chigi	von außen nach innen
Handkantenschlag	sonnal-bakkat-chigi	von innen nach außen
Innenhandkantenschlag	sonnal-dung-an-chigi	von außen nach innen
Innenhandkantenschlag	sonnal-dung-bakkat-chigi	von innen nach außen
Innenhandkantenschlag	sonnal-dung-naeryo-chigi	nach unten
Handkantenschlag	sonnal-mok-chigi	zum Hals

Zahlen

Ordnungszahlen

Ziffer	Deutsch	Koreanisch	Ziffer	Deutsch	Koreanisch
1	Eins	hana	1.	Erste	il
2	Zwei	dul	2.	Zweite	i
3	Drei	set	3.	Dritte	sam
4	Vier	net	4.	Vierte	sa
5	Fünf	daseot	5.	Fünfte	oh
6	Sechs	yeoseot	6.	Sechste	yuk
7	Sieben	ilgop	7.	Siebente	chil
8	Acht	yeodeol	8.	Achte	pal
9	Neun	ahop	9.	Neunte	gu
10	Zehn	yeol	10.	Zehnte	sib
11	Elf	yeol-hana			
12	Zwölf	yeol-dul			
20	Zwanzig	seumul			
21	Einundzwanzig	seumul-hana			
30	Dreißig	seoreun			
40	Vierzig	maheun			
50	Fünfzig	swin			
60	Sechzig	yesun			
70	Siebzig	ilheun			
80	Achtzig	yeodeun			
90	Neunzig	aheun			
100	Einhundert	baek			

