

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

## Training

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

# Körperteile

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

# Stellungen

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

# Blöcke

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

# Fußtechniken

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

## Stoßtechniken

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

## Stichtechniken

<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>	<i>Erklärung</i>
<b>Fingerspitzenstich</b>	<b>pyonsonkut-chirugi</b>	

## Schlagtechniken

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



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

## Zahlen

## Ordnungszahlen

<i>Ziffer</i>	<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>	<i>Ziffer</i>	<i>Deutsch</i>	<i>Koreanisch</i>
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	Fünzig	swin			
60	Sechzig	yesun			
70	Siebzig	ilheun			
80	Achtzig	yeodeun			
90	Neunzig	aheun			
100	Einhundert	baek			

