

# TAEKWONDO Gummersbach e.V

## VFL Berghausen Abt.: TAEKWONDO

**Anmerkung:** Die farblichen Markierungen dienen als Anhalt für häufige Fragen bei Kup-Prüfungen und sind unverbindlich zu sehen. Informationen zur Prüfungsordnung (PO) / Wettkampfordnung-Kampf und Formen (WO) sind auf der Home Page der Nordrheinwestfälischen Taekwondo Union e.V. (NWTU) [www.NWTU.de](http://www.NWTU.de) als Download abrufbar.

### -- T H E O R I E --

Stand 06/09

Tae	im Sprung treten (bezeichnet die Beintechniken)
Kwon	Faust (weist auf die Handtechniken hin)
Do	Weg (kennzeichnet den körperlichen/ geistigen Reifeprozess )
	Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart

### Grundsätze des Taekwondo

Lehre des Taekwondo  
(Taekwondo jungshin)

Höflichkeit	ye ui
Integrität	yom chi
Durchhaltevermögen	In nae
Selbstdisziplin	Guk gi
Unbezwinglichkeit	Beakjul boolgool

### Aufstellung im Training

**Eintritt:** Beim Eintritt in den Dojang bleibt man vor der Matte stehen, schließt die Beine, die Arme befinden sich seitlich des Körpers.  
Mit dem Blick nach vorne verneigt man sich und erweist so dem Taekwondo gegenüber Respekt. Die Bereitschaft des ernsthaften Trainings, das Ablegen der alltäglichen Gedanken, die volle Konzentration auf das Training sind die Versinnbildlichung der ersten Verbeugung. Vor der Verbeugung sollte man seine Schuhe ausziehen und die Tasche ablegen.

**Begrüßung:** Zu Beginn stellen sich alle den Gürtelgraden nach in Reihen auf. Dabei steht der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad vorne rechts.  
Die anderen Schüler reihen sich der Gürtelrangfolge nach ein. Betritt der Meister (Trainer) den Übungsraum und gibt er seinem höchsten Schülergrad das Zeichen zum Beginn des Trainings, so gibt der höchste Schülergrad das Kommando „charyot“ (Achtung). Auf dieses Kommando wird die Moa sogi eingenommen. (Füße geschlossen, Arme seitlich vom Körper, gerade Körperhaltung, Blick nach vorne). Auf das Kommando „kyonge“ (Grüßen) verbeugt man sich. Mit dieser Verbeugung bezeugt man Respekt gegenüber dem Trainer und der Trainer gegenüber den Schülern.

## Dojang Verhaltens- und Höflichkeitsregeln

In einem Taekwondo Dojang gibt es eine Vielzahl von Verhaltens- und Höflichkeitsregeln. Die Einhaltung dieser Regeln werden Europäern anfangs etwas seltsam vorkommen. Die Einhaltung dieser Regeln gehört jedoch zu charakterlichen Fortbildung eines Taekwondoin.

- Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Übungsstunde.
- Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang, sowie vor jeder Partnerübung.
- Wärme dich vor Übungsbeginn auf.
- Trage immer einen sauberen, weißen Tobok . Trage kein Unterhemd darunter, ausgenommen Frauen.
- Binde deinen Gürtel bevor du den Dojang betrittst, löse ihn erst, wenn du wieder in der Umkleide bist. Binde den Gürtel mit dem korrekten Knoten.
- Trage weder Schuhe noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts.
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fußnägel kurz. Wasche die Füße.
- Halte den Dojang sauber.
- Schließe und öffne die Fenster nicht ohne die Erlaubnis des Lehrers.
- Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
- Verhalte dich ruhig beim Absetzen. Setze dich auf den Boden, lehne dich nicht dem Rücken gegen die Wand.
- Verlasse den Raum während des Unterricht nie ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Rauche niemals im Dojang.
- Halte dich an die Anweisungen des Lehrers.
- Behandle deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt. Sei immer hilfsbereit und höflich.

### Allgemein:

Tobok	Anzug	charyeot	Achtung
Ty	Gürtel	Kyeongye	Verbeugen/Gruß
Kup	Schülergrad	Joonbi	Fertig
Dan	Lehrer/Meistergrad	Shijak	Start
Saboum	Meister	Paro	zurück zur Startposition
Dojang	Übungsraum	Guman	Ende der Übung
Hong	Rot	Orun	Rechts
Chong	Blau	oen	Links

### Training:

Poomse	Form
Kyok pa	Bruchtest
Hosinsul	Selbstverteidigung
Ilbo	1-Schritt
Ibo	2-Schritt
Sambo	3-Schritt
Taryon	Kampf
chae cho	Gymnastik

### Richtungsangaben:

An	nach innen/-seite
Ap	nach vorne
Yop	seitwärts/Seite
Dollyo	drehen/rund
Pandae	Rückw./seitenverk.
Naeryo	abwärts/nach unten
Pakkat	außen/-seite
Tymio	gesprungen
Dwit	nach hinten/rückw.
Miro	schieben
Twio	Sprung

## Stellungen:

Moa sogi	Grundstellung	Apgubi	vorwärtsst, lang
Dwit gubi	Rückwärtsstellung	chariotsogi	Achtungsstellung
Chuchum	Reiterstellung	Pyonhisogi	Parallelstellung
Apsogi	Vorwärtsst. Kurz		

## Anatomie:

An Palmok	Innenunterarm
Apchuk	Fußballen
Bakkat Palmok	Außenunterarm
Bal	Fuß
Balbadak	Fußsohle
Baldung	Fußspan, Rist
Balnal	Fußkante
Baloal-dung	Innenfußkante
Batangson	Handballen
Dari	Bein
Dung Jumok	Faustücken
Dwitchuk	untere Ferse
Hori	Taille
Jumok	Faust
Kwon	Faust
Mok	Hals
Mori	Kopf
Olgul	Gesicht
Palkup	Ellenbogen
Pal/Palmok	Arm/Unterarm
Sonmok	Handgelenk
Sonnal	Handkante
Sonnal Dung	Innenhandkante

## Zahlen:

01 - Hana
02 - Dul
03 - Set
04 - Net
05 - Dasot
06 - Yosot
07 - Ilgop
08 - Yodul
09 - Ahob
10 - Yol
20 - Seumool
30 - Sorium
40 - Mahiun
50 - Shiin
100 - Bak

## Ordnungszahlen:

1. - Il
2. - I
3. - Sam
4. - Sa
5. - Oh
6. - Yuk
7. - Sil
8. - Pal
9. - Gu
10. - Sip
11. - Sip-il
20. - Le-Sip

## Handtechniken:

Chiki	Schlag
Makki	Block
Arae-makki	Untenblock
Sonnal-chiki	Handkantenschlag
Momtong-makki	Mitteblock
Sonnaldung-chiki	Innenhandkante
Olgu-makki	Obenblock
Sonnal-makki	Handkantenblock
Palgup-chiki	Ellenbogenschlag

## Beintechniken:

Ap-chagi	Vorwärtstritt
Yop-chagi	Seitwärtstritt
Dollyo-chagi	Seitwärtsdrehschlag
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Miro-chagi	Schiebtritt
Twio-chagi	Tritt im Sprung
Naeryo-chagi	Abwärtsschlag
Pandae	Fersendrehschlag

## Oberbegriffe:

Makki	Block, Abwehr	Jirugi	Stoß mit der Faust
Chiki	Schlag	Twio	Gesprungen
Chagi	Tritt, Schlag	Hechyo	Auseinander
Kyorugi	Kampf	Chriugi	Stich
Jabgi	halten, fassen, greifen	Sogi	Stellung

## Taeguk ( Schülerformen) 1 - 8

<b>Taeguk il chang</b>	<b><u>Himmel und Licht</u></b> vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne; mit Himmel wird hier die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins
<b>Taeguk i chang</b>	<b><u>Frohsinn und Fröhlichkeit</u></b> ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen und sein läßt
<b>Taeguk sam chang</b>	<b><u>Feuer</u></b> durch seine Intelligenz hat der Mensch das Feuer gezähmt, das dem Mensch Wärme und Licht gibt und in ihm Leidenschaft, Furcht und Schrecken weckt
<b>Taeguk sa chang</b>	<b><u>Donner</u></b> Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein, wobei Donner aber auch Kraft und Macht bedeutet
<b>Taeguk oh chang</b>	<b><u>Wind</u></b> der Wind symbolisiert die Kraft der Zerstörung als auch die des Aufbaus
<b>Taeguk yuk chang</b>	<b><u>Wasser</u></b> wie das Wasser immer bergab fließt, fließen die Bewegungen dieser Form ineinander über, durch die Fußtechniken unterbrochen
<b>Taeguk</b>	<b><u>Berg</u></b> dieser steht unverrückbar fest, Anhalten und Fortschreiten - beides ist zu seiner Zeit notwendig, wenn man etwas erreichen will
<b>Taeguk pal chang</b>	<b><u>Erde</u></b> die Erde ist die Mutter des Lebens, sie bringt dieses nicht nur hervor, sondern sorgt dafür, daß es erhalten und entwickelt wird. Sie verkörpert die schöpferische Kraft des Himmels