# TAEKWONDO-BEGRIFFE (Eine kleine Übersicht)

**Kommandos**

| | |
|---|---|
| **sahbum-nim** | **Höfflichkeitsgruß- sowie Grossmeister Anredeform** |
| **charyot sahbum-nim kyongre** | **Den Grossmeister Begrüßen** |
| charyot | Achtung - Allg. Aufmerksamkeit (moa-sogi) |
| kyongre | Verbeugung |
| chunbi | Achtung - Fertigmachen, Bereit (chunbi-sogi) |
| sijak | Beginnen |
| guman | Ende |
| baro | zur Ausgangsstellung |
| torra | Umdrehen |

**Begriffe**

| | |
|---|---|
| sahbum-nim | Grossmeister |
| kyosah-nim | Meister |
| dojang | Übungsraum- Schule |
| dobok | Trainingsbekleidung |
| dan | Meistergrad |
| kup | Schülergrad |
| kiap | Kampfschrei |

**Stellungen**

| | |
|---|---|
| moa-sogi | geschlossene Grundstellung |
| chunbi-sogi | Ausgangsstellung, Achtung |
| kima-sogi | Reiterstellung |
| chongul-sogi (ap-kubi) | Vorwärtsstellung |
| hugul-sogi (dyt-kupi) | Rückwertsstellung |

**Zahlen**

| | |
|---|---|
| hana | Eins |
| dul | Zwei |
| set | Drei |
| net | Vier |
| dasot | Fünf |
| yosot | Sechs |
| ilgob | Sieben |
| yodol | Acht |
| ahob | Neun |
| yol | Zehn |

**Bewegungsrichtungen**

| | |
|---|---|
| ap | Vorne, Vorwärts |
| yop | Seite,Seitwärts |
| dollyo | Drehen, runde Bewegung |
| pandae | Rückwerts, Seitenverkehrt, gedreht |
| naeryo | Abwärts, Bewegung nach unten |
| tymio-torra | Drehung im Sprung |

**Körperzonen**

| | |
|---|---|
| hadan | Unten |
| chungdan | Mitte |
| sangdan | Oben |

**Techniken**

| | |
|---|---|
| makki | Block |
| chirugi | Stoß |
| taerigi | Schlag |
| chagi | Tritt |
| sogi | Stellung |
| taebi | Schutz |
| kwon | Faust |
| sudo | Handkante |
| palmok | Unterarm |

**Blocktechniken**

| | |
|---|---|
| hadan-makki | Block Unten |
| chungdan-makki | Block Mitte |
| sangdan-makki | Block Oben |
| palmok-taebi-makki | Unterarm-Schutzblock (Freikampfstellung) |
| san-palmok-makki | Doppelunterarmblock (vorne, oben) |
| sudo-taebi-makki | Handkanten-Schutzblock (Freikampfstellung) |
| dyt-palmok-makki | Doppelter Unterarmblock (mit Armstütze) |

**Handstoßtechniken**

| | |
|---|---|
| chong-kwon-chirugi | Fauststoß |
| sudo-yop-taerigi | Handkantenschlag |
| chong-kwansu-chirugi | Fingerspitzenstoß |

**Fußtechniken**

| | |
|---|---|
| ap-chagi | Vorwärtsfußstoß |
| ap-olligi | Vorwärtsbeinschwung (Bein gestreckt) |
| yop-chagi | Seitwärtsfußstoß (Ferse) |
| yop-olligi | Seitwärtsfußschwung (Bein gestreckt) |
| dollyo-chagi | Halbkreisfußstoß (Fußballen) |
| dollyo-olligi | Halbkreisfußschwung (Bein gestreckt) |
| naeryo-chagi | Fersenstoß von oben nach unten |
| pandae-dollyo-chagi | Fersendrehstoß, von hinten nach vorne |
| dyt-chagi | Rückwärtsfußstoß mit der Ferse |
| pituro-chagi | Fußstoß nach außen gedreht |