

Taekwondo

Taekwondo ist ein Kampfsport, der aus Korea kommt.

„Tae“ im Sprung treten – symbolisiert alle Beintechniken

„Kwon“ Faust – symbolisiert alle Armtechniken

„Do“ der geistige Weg (Zusammenschluss von Körper und Geist)

Tugenden des TKD: *Gerechtigkeit, Höflichkeit, Ehrgefühl, Unermüdlichkeit (Durchhaltevermögen), Geduld, Bescheidenheit*

Körperstufen

Arae	unterhalb der Gürtellinie
Momtong	Gürtellinie bis Schlüsselbein
Olgul	Kopfbereich

Techniken

Chagi	Tritte, Beintechniken
Makki	Block, Abwehrtechniken
Jirugi	Stoß
Chirugi	Stich
Chikki	Schlag

Stellungen

Ab-Gubi	Lange Vorwärtsstellung
Ap-Sogi	Kurze Vorwärtsstellung
Naranhi Sogi	parallele Ausgangsstellung
Moa Sogi	Geschlossene Stellung
Juchum Sogi	Reiterstellung
Bom Sogi	Tigerbeinstellung
Koa Sogi	Überkreuzstellung

Tritte

Apchagi	Vorwärtsschnaptritt mit Fußballen (Apchuk)
Yopchagi	Seitwärtsschnaptritt mit Fußaußenkante (Balnal)
Dollyochagi	Kreisschnaptritt mit Span (Baldung)
NaeryoChagi	Abwärtstritt mit Ferse oder Sohle (Dwichuk oder Balbadak)
Dwitschagi	Rückwärtstritt mit Ferse oder Sohle
Pandaedollyochagi	Fersendrehschlag mit Ferse oder Sohle

Abwehrtechniken

Arae Makki	Tiefer Block
Momtong Makki	Körper Block
Ogul Makki	Kopf Block
Pakkat Makki	von innen nach außen Abwehr
An Makki	von außen nach innen Abwehr
Anpalmok Makki	Innenarmblock
Pakkatpalmok Makki	Außenarmblock
Sonnal Makki	Doppelhandkantenblock
Hansonnal Makki	Einfachhandkantenblock
Bantangson Makki	Handballenblock

Kommandos

Chariot	Achtung
Kyonghe	Verbeugen
Junbi	Bereit
Shijak	Los
Kallyo	Unterbrechen
Keysok	Weitermachen
Guman	Ende

Allgemeines

Poomse	Bewegungsformen
Taeguk	8 Schülerformen (Il-, Y-, Sam-, Sa-, Oh-, Yuk-, Sil-, Pal- Chang)
Hosinsul	Selbstverteidigung
Ilbo- Taeryon	Ein-Schritt-Kampf (Angriff-/Abwehr-Partnerübung)
Kyorugi	Wettkampf
Kyek Pa	Bruchtest
Dochang	Übungsraum
Dobok	TKD-Anzug
Ty	Gürtel
Kup	Schülergürtel vom 10.(weiß) bis 1.Kup (rotschwarz)
Dan	Meistergürtel (schwarz)

