

Taekwondo-Terminologie

1.Poomse - Taeguk Il-Jang

Handtechniken

Arae-Makki	Tiefblock
Olgul-Makki	Hoher (Gesichtsblock)
Bandae/Baro-Jirugi	seitenverkehrter/gleichseitiger Fauststoß
Momtong-An-Makki	mittelhoher Block (Rumpf) von außen

Fußtechniken und Fußstellungen

Ap-Sogi	kurze Vorwärtsstellung
	Schrittstellung
Ap-Gubi	lange (tiefe) Vorwärtsstellung
Jumbi-Sogi	Vorbereitungsstellung
Ap-Chagi	Vorwärtsfußstoß
Moa (Charyot)-Sogi	geschlossene (Achtung) Stellung

2.Poomse - Taeguk I-Jang

gleiche Hand- und Fußtechniken wie bei 1.Poomse, nur in anderer Anwendung

3.Poomse - Taeguk Sam-Jang

Handtechniken

Dubon-Jirugi	Doppelfauststoß
Hansonnal-Makki	Handkantenblock
Sonnal-Mockchigi	Handkantenschlag zum Hals

Fußtechniken und Fußstellungen

Dwit-Gubi	Rückwärtsstellung
	L-Stellung

4.Poomse - Taeguk Sa-Jang

Handtechniken

Sonnal-Makki	Doppelhandkantenblock
Sonkut-Chirugi	Fingerspitzenstich
Bakkat-Palmok-Momtong-Makki =	Block von innen nach außen mit geschlossener Hand
Dung-Jumok-Ape-Chig =	Faustrückenschlag von oben nach unten
Jebipum-Sonnal-Mokchigi =	Handkantenblock und gleichzeitiger Handkantenschlag in der oberen Angriffsstufe

Fußtechniken und Fußstellungen

Yop-Chagi	Seitwärtsfußstoß
-----------	------------------

5.Poomse - Taeguk Oh-Jang

Handtechniken

Me-Jumok-Chigi	Hammerschlag
Palkup-Chigi	Ellenbogenschlag
Palkup-Pyojok-Chigi	Ellenbogenschlag ins Ziel

Fußtechniken und Fußstellungen

Koa-Sogi	Kreuzstellung
----------	---------------

6.Poomse - Taeguk Yuk-Jang

Handtechniken

Hechyo-Makki	Keilblock
Jebipum-Hansonnal-Makki =	Handkantenblock mit stark verdrehtem Körper
Batangson-Momtong-Makki =	Handballenblock zur Seite

Fußtechniken und Fußstellungen

Juchum-Sogi	Tiefe Seitwärtsstellung
Dolyio-Chagi	Halbkreisfußtritt

7.Poomse - Taeguk Chil-Jang

Handtechniken

Gawi-Makki Scherenblock
 Otgoro-Arae-Makki Tiefer Kreuzblock
 Du-Jumok-Jochyo-Jirgi =
 gleichzeitig ausgeführter Doppelfauststoß,
 Handrücken zeigt zum Boden
 Dung-Jumok-Olgul-Bakkat-Chigi =
 Fausrückenschlag von innen nach außen

Fußtechniken und Fußstellungen

Bom-Sogi Tiger-Stellung
 Murup-Chigi Kniestoß
 Pyojok-Chagi Block mit der Fußsohle
 Sewo-An-Chagi Senkrechtritt

8.Poomse - Taeguk Pal-Jang

Handtechniken

Jumok-Dangyo-Tok-Jirugi =
 Kinnhaken
 Bakkat-Palmok-Goduro-Makki =
 Schutzblock mit den Fäusten (Kampfstellung)
 Oesantul-Makki =
 beidarmiger Block gegen Kopf und Unterleib

Fußtechniken und Fußstellungen

Twio-Ap-Chagi Vorwärtsfußtritt im
 Sprung

9.Poomse – Koryo

Handtechniken

Hanson-Kaljebi =
 Schlag mit der Bogenhand zum Hals
 Murup-Kokki = Kniegriff, Schlag mit der
 Bogenhand auf das Knie bei gleichzeitigem
 Festhalten des Beines
 Pyonsonkut-Jochyo-Chirugi =
 Fingerspitzenstoß von oben nach unten

Am-Palmok-Hechyo-Makki =
 doppelter Unterarmblock von innen nach außen
 Jumok-Pjoyok-Chirugi =
 Zielschlag mit der Faust gegen die
 Handinnenfläche

Allgemeine Terminologie

Olgul	Obere Stufe	Kykpa	Bruchtest
Momtong	Mittlere Stufe	Hosinsul	Selbstverteidigung
Arae	Untere Stufe	Kyorugi	Kampf, Sparring
Dobok	Taekwondo-Anzug	Twio	springen, gesprungen
Ty	Gürtel	Dojang	Trainingsraum
Sabom	Lehrer, Meister	Palmok	Unterarm
Murup	Knie	Sonkkut	Fingerspitze
Batangson	Handballen	Baldung	Spann, Fußrücken
An	einwärts	Bakkat	Auswärts
-dung	rücken		

Kardinalzahlen:

1 = Hana 6 = Yosot
 2 = Dul 7 = Ilgob
 3 = Set 8 = Yodol
 4 = Net 9 = Ahob
 5 = Dasot 10 = Yol