

Taekwondo

Begriffsbestimmungen für Theorie und Praxis

Alle hier aufgeführten koreanischen Begriffe wurden in der Lautschrift verfasst und nicht in der korrekten koreanischen Schreibweise!

Die Auflistung ist nicht vollständig und enthält nur die am meisten gebräuchlichen Begriffe.

Notwehr

§32 Strafgesetzbuch (StGB)

Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

- erforderlich = Verhältnismäßigkeit der Mittel ist zu beachten.
Der geringste wirksame Aufwand zur Abwendung der Gefahr.
- gegenwärtig = Die Verteidigung muss sofort in zeitlichem Zusammenhang mit der Tat erfolgen und nicht zeitversetzt zu einem späteren Zeitpunkt.
- rechtswidrig = Im Prinzip ist jeder Angriff und jede Handlung, die einem selbst oder einem anderen Schaden zufügt rechtswidrig und unterliegt der Nachverfolgung durch das Strafgesetzbuch.

Nothilfe

§ 34 StGB Rechtfertigender Notstand

Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut eine Tat begeht, um die Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht rechtswidrig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen, namentlich der betroffenen Rechtsgüter und des Grades der ihnen drohenden Gefahren, das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt. Dies gilt jedoch nur, soweit die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden.

Allgemeines

Tekuki	Süd-koreanische Nationalflagge Das rot/blau Symbol steht für die Gegensätze Ying und Yang
Dojang	Trainingsraum
Sabom	Trainer
Sabomnim	Meister
Dobok	Anzug
Sangi	Jacke
Hai	Hose
Ty	Gürtel

Kommandosprache

Charyot	Achtung
Gyongye	Gruß; Verbeugung vor dem Trainingspartner/Höflichkeit
Junbi	bereit machen
Sijak	beginnen
Guman	aufhören
Gesok	weitermachen
Baro	lockern - Pause
Gallyo	trennen (beim Wettkampf)
Torra	drehen

Zahlen

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Dasot	5
Yosot	6
Igob	7
Yodol	8
Ahop	9
Yol	10

Richtungen

An	nach innen
Bakkat	nach außen
Ap	nach vorne
Dit	nach hinten
Are	nach unten
Yop	zur Seite
Yt	nach oben

Trefferzonen

Olgul	Hals/Gesicht
Momtong	Rumpf vom Gürtel bis Halsansatz
Arae	Bereich unterhalb des Gürtels

Körperteile

Jumok	Faust
Dungjumok	Handrückenfaust (Trefferzone Knöchel Zeige- und Mittelfinger)
Mejumok	Hammerfaust (Trefferzone Ballen unterhalb des kleinen Fingers)
Pyongjumok	flache Faust (Trefferzone Mittelknochen Zeige-/Mittel-/Ringfinger)
Sonnal	Handkante
Sonnaldung	Innenhandkante
Sondung	Handrücken
Pyongsongut	Fingerspitzen der gestreckten Hand Sewu-P.: aufgestellte Fingerspitzen Jodhin-P.: umgekehrte Fingerspitzen Opun-P.: waagerechte Fingerspitzen
Batangson	Handballen
Agwison	Klammerhand
Palmok	Unterarm
Palkup	Ellenbogen
Bal	Fuß
Apchuk	Fußballen
Balbadak	Fußsohle
Dwichuk	Hacke
Banal	äußere Fußkante
Banaldung	innere Fußkante
Dwigumchi	Ferse
Paltung	Spann
Jongangi	Schienbein
Murup	Knie

Stellungen (Sogi)

Narani-Sogi	Parallelstellung/Hände seitlich
Junbi-Sogi	Parallelstellung/Hände vor dem Gürtel (Startstellung)
Moa-Sogi	geschlossene Stellung
Orun-Sogi	aufrechte L-Stellung nach rechts
On-Sogi	aufrechte L-Stellung nach links
Chuchum-Sogi	Reiterstellung (zwei Fuß breit, Knie gebeugt)
Mo-Sogi	schräg gerichtete aufrechte Stellung (45° versetzt)
Ap-Sogi	kurze, aufrechte Vorwärtsstellung

Ap-Gubi	langer Vorwärtsschritt
Dit-Gubi	rückwärtige L-Stellung
	Orun = rechts und On = links
Bom-Sogi	Tigerstellung

Blocks (Makki)

Olgul-Makki	Kopfabwehr
Olgul-Baggat-Makki	Kopfabwehr mit äußerem Unterarm senkrecht von innen nach außen
Olgul-An-Makki	Kopfabwehr mit äußerem Unterarm senkrecht von außen nach innen
Olgul-Anpalmok-Baggat-Makki	Kopfabwehr mit innerem Unterarm senkrecht von innen nach außen
Olgul-Yop-Makki	Kopfabwehr mit innerem Unterarm senkrecht zur Seite
Olgul-Baggat-Yop-Makki	Kopfabwehr mit äußerem Unterarm senkrecht zur Seite
Olgul-Otogoro-Makki	Kopfabwehr mit Kreuzblock
Momtong-Makki	Abwehr mit dem äußeren Unterarm nach innen (gleichseitig)
Momtong-Baggat-Makki	Abwehr mit dem äußeren Unterarm nach außen (gleichseitig)
Momtong-An-Makki	Abwehr mit dem äußeren Unterarm nach innen (seitenverkehrt)
Momtong-Hechyo-Makki	Schubblock mit beiden äußeren Unterarmen zur Seite (Brusthöhe)
Momtong-Anpalmok-Hechyo-Makki	Schubblock mit beiden inneren Unterarmen zur Seite
Momtong-Anpalmok-Yop-Makki	Rumpfabwehr mit innerem Unterarm senkrecht zur Seite
Momtong-Baggat-Yop-Makki	Rumpfabwehr mit äußerem Unterarm senkrecht zur Seite
Arae-Makki	Abwehr nach unten mit äußerem Unterarm in Vorwärtsstellung
Arae-Yop-Makki	seitliche Abwehr des Unterkörpers mit dem äußeren Unterarm
Arae-Hechyo-Makki	beidseitige Abwehr des Unterkörpers mit den äußeren Unterarmen

Sonnal-Makki	Doppelhandkantenblock rechts/links mit dem äußeren Unterarm
Sonnal-Olgul-Yop-Makki	Doppelhandkantenblock rechts/links zur Seite
Sonnal-Olgul-Otgoro-Makki	Handkantenkreuzblock über dem Kopf
Sonnal-Olgul-Hechyo-Makki	Handkantenblock beidseitig nach außen
Sonnal-Momtong-Yop-Makki	Handkantenblock zur Seite
Sonnal-Arae-Makki	Doppelhandkantenblock nach unten
Sonnal-Arae-Hechyo-Makki	Doppelhandkantenblock zur Seite in Vorwärts-/Rückwärtsstellung
Sonnal-Arae-Otgoro-Makki	Doppelhandkantenkreuzblock nach unten
Hanssonal-Baggat-Makki	Handkantenblock mit <u>einer</u> Hand nach außen seitengleich in Olgul – Momtong – Arae
Hanssonal-An-Makki	Handkantenblock mit einer Hand nach innen seitengleich In Olgul - Momtong - Arae
Hanssonal-Yop-Makki	Handkantenblock mit einer Hand zur Seite In Olgul – Momtong – Arae
Batangson-An-Makki	Handballenblock nach innen/Handfläche zur Seite In Olgul – Momtong – Arae
Batangson-Chukyo-Makki	Handballenblock aufwärts/Handfläche nach oben In Olgul und Momtong
Batangson-Nulllo-Makki	Handballendruckblock nach unten in Körpermitte (s. 4. Form)

Stoßtechniken (Jirugi)

Baro-Jirugi	gleichseitiger Stoß – Faust vorne, Bein hinten auf gleicher Seite In Olgul – Momtong – Arae möglich
Bande-Jirugi	entgegengesetzter Stoß – Faust und Bein auf gleicher Seite vorne In Olgul – Momtong – Arae möglich
Sewo-Jirugi	aufgestellte Faust, Daumen ist oben In Olgul – Momtong – Arae möglich
Jodhyo-Jirugi	umgedrehter Faustschlag; Handinnenseite beim Schlag oben In Olgul und Momtong möglich
Yop-Jirugi	Fauststoß zur Seite
Naeryo-Jirugi	Fauststoß nach unten
Chi-Jirugi	Fauststoß nach oben mit umgedrehter Faust unters Kinn
Dubon-Jirugi	doppelter Fauststoß (nacheinander)

Schlagtechniken (Chigi)

Dungjumok- Ap-Chigi	Faustrückenschlag nach vorne in Vorwärtsstellung In Olgul und Momtong möglich
Dungjumok- Baggat-Chigi	Faustrückenschlag zur Seite nach außen in Vorwärtsstellung Nur in Olgul möglich
Dungjumok- Yop-Chigi	Faustrückenschlag zur Seite In Olgul und Momtong möglich
Dungjumok- Naeryo-Chigi	Faustrückenschlag nach unten
Mejumok- Ap-Chigi	Hammerfaustschlag nach vorne in Vorwärtsstellung In Olgul und Momtong möglich
Mejumok- An-Chigi	Hammerfaustschlag nach innen in der Vorwärtsstellung In Olgul und Momtong möglich

Mejumok-
Naeryo-Chigi Hammerfaustschlag nach unter (auf das Schädeldach)

Mejumok-
Yop-Chigi Hammerschlag seitlich
In Olgul und Momtong möglich

Sonnal-Mok-Chigi Handkantenschlag zum Hals

Sonnal-An-Chigi Handkantenschlag von außen nach innen
In Olgul und Momtong möglich

Sonnal-Baggat-Chigi Handkantenschlag von innen nach außen
In Olgul und Momtong möglich

Sonnal-Yop-Chigi Handkantenschlag zur Seite
In Olgul und Momtong möglich

Sonnal-Naeryo-
Chigi Handkantenschlag abwärts gerichtet

Sonnaldung-An-
Chigi Innenhandkantenschlag in Olgul oder Momtong

Batangson-Olgul-
Ap-Chigi Handballenschlag zum Kinn

Batangson-An-
Chigi Handballenschlag nach innen in Olgul oder Momtong

Kaljebi-Mok-Chigi Klammerhandschlag vorwärts zum Hals

Palkup-Ollyo-Chigi Ellenbogenschlag aufwärts

Palkup-Dollyo-Chigi Drehschlag vorwärts mit dem Ellenbogen

Palkup-Naeryo-Chigi Abwärtsschlag mit dem Ellenbogen

Palkup-Dyt-Chigi Rückwärtsschlag mit dem Ellenbogen

Palkup-Yop-Chigi Seitwärtsschlag mit dem Ellenbogen

Murup-Ollyo-Chigi Aufwärtsschlag mit dem Knie

Murup-Dollyo-Chigi Drehschlag mit dem Knie

Jebipom-Mok-Chigi Schwalbenschwanzschlag (z.B. 4. Form)

Stichtechniken (Jirugi)

Pyongsonkut-Sewo-
Jirugi Fingerstich mit der senkrechten Hand (Solar-Plexus)

Pyongsonkut-Opo-
Jirugi Fingerstich mit der waagerechten Hand (Handfläche nach unten)
Auf Gesicht und Hals

Pyongsonkut-
Jodhyo-Jirugi Fingerstich nach unten mit obenliegender Handfläche

Tritttechniken (Chagi)

Ap-Chagi Vorwärtstritt

Yop-Chagi Seitwärtstritt

Naeryo-Chagi Abwärtstritt
An = Tritt von außen nach innen
Baggat = Tritt von innen nach außen

Dollyo-Chagi Drehtritt

Nagga-Chigi Angeltritt (Yop-Chagi mit eingezogenem Unterschenkel)

Pituro-Chagi Hüftdrehtritt nach außen

Dit-Chagi Rückwärtstritt

Podo-Chagi Frontaltritt mit der ganzen Fußsohle

Miro-Chagi Schiebetritt (Pusher)

An-Chigi Horizontaltritt mit der Innenfußkante von außen nach innen

Baggat-Chigi Horizontaltritt mit der Außenfußkante von innen nach außen

Momdollyo-Chagi Ganzkörperdrehtritt

Momdollyo-Yop-
Chagi Ganzkörperdrehtritt als Seitwärtstritt

Momdollyo-
Huryo-Chagi

Fersendrehschlag mit ganzer Drehung

Momdollyo-
Nagga-Chagi

Angeltritt mit halber Drehung; Fuß wird vorne abgesetzt

Twio-Chagi

Bezeichnung für alle oben genannten Tritte im Sprung

z. B. Twio-Ap-Chagi = gesprungener Vorwärtstritt