

# Taekwondo Grundlagen

**TAE** – Fußtechniken

**KWON** - Handtechniken

**DO** - der Weg



## Allgemeine Begriffe im Taekwondo:

---

Dojang	Trainingsraum
Dobok	Taekwondo-Anzug
Kup	Schülergrad
Poom	Meistergrad für Kinder und Jugendliche
Dan	Meistergrad für Erwachsene
Sabomnim	Taekwondolehrer

Kamsahabnida Vielen Dank!/ Dankeschön!

## Wichtige Kommandos:

---

Chariot	Achtung!
Kyong-rye	Grüßen (verbeugen)!
Chunbi	bereit machen/ Grundstellung
Sijak	anfangen
Gallyo	Unterbrechung
Guman	Ende der Übung/ Schluss

Begrüßung am Anfang: „Chariot! Sabomnim ge kyongrye!“ (Dann verbeugen.)

## Zahlen:

hana	eins
dul	zwei
set	drei
net	vier
dasot	fünf
yosot	sechs
ilgup	sieben
yodol	acht
ahop	neun
yol	zehn

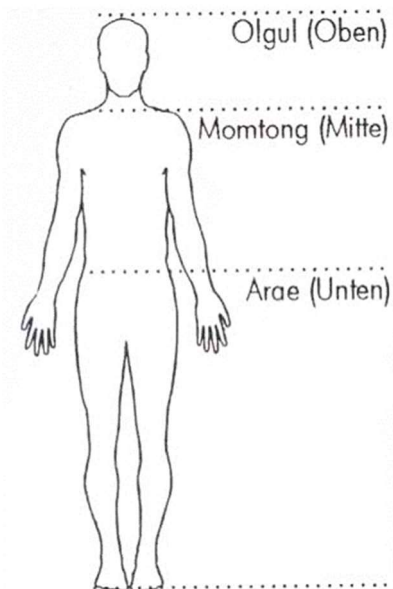
## Aktionen

---

Maki	Abwehr
Jirugi	Stoß
Baro	seitengleicher (z.B. linkes Bein vorn, linke Faust stößt)
Bandae	seitenversetzt (z. B. linkes Bein vorn, rechte Faust stößt)
Chagi	Fußstoß
Diodora	Drehung, wenden

## Höhen/ Stufen für Tritt oder Stoß

---



## Aktionsrichtungen

---

Ap	nach vorne
Yop	seitlich
Dwit	nach hinten
Dollyo	Halbkreis
An	nach innen
Bakkat	nach außen
Naeryo	abwärts
Wen	links
Orun	rechts

## Grundstellungen (Stellung = Sogi)

---

Naranhi sogi	Parallelstellung (Schulterbreite)
Moa sogi	geschlossene Stellung, bei „Chariot“
Ap-sogi	Schrittstellung
Ap- gubi	Vorwärtsstand
Dwit-gubi	Rückwärtsstand (nach hinten gebeugt)
Chuchum-sogi	Reiterstand