

# DOJANG

Taekwondo-Schule in München



Lernbogen  
28.05.2022

## Grundbegriffe

	Deutsch	Koreanisch
1	Dojang	Trainingsraum
2	Sabom oder Sabum	Trainer, Meister (1. bis 4. Dan)
3	Sabum-Nim,	Großmeister (ab 5. Dan)
4	Kup	Schülergrad
5	DAN	Meistergrad
6	Mom	Körper
7	Poom	Meistergrad unter 16 Jahre
8	Sogi	Stellung
9	Sonnal	Handkante
10	Twio	Springen
11	Ty	Gürtel
12	Dobok	Taekwondo Anzug
13	Form	Poomsae

## Die Bedeutung der Gurtfarben

Weiß steht für die "Unwissenden" und Anfänger - wie ein unbeschriebenes Blatt.	
Gelb symbolisiert den Erdboden, der Früchte tragen soll	
Grün symbolisiert das Wachstum und dass das Training erste Früchte trägt	
Blau symbolisiert die Farbe des Himmels und dessen Weite	
Rot weist als Signalfarbe auf den höchsten Schülergrad hin	
Das Schwarz des Meisters vereint alle Farben in sich	

## Zahlensystem

Im Koreanischen werden zwei verschiedene Zahlensysteme verwendet. Das sinokoreanische Zahlensystem, das sich aus dem Chinesischen ableitet und das rein koreanische System. Die beiden finden unterschiedliche Anwendung, wobei Letzteres nur die Zahlen von 0 bis 99 beinhaltet. Lerne das chinesische System. Die chinesischen Formen werden für Daten, Telefonnummern, Geld, Adressen und Zahlen über 60 verwendet.

	Sino-koreanisch	Koreanisch
1	일 (Il)	하나 (Han)
2	이 (I)	둘 (Dul)
3	삼 (Sam)	셋 (Set)
4	사 (Sa)	넷 (Net)
5	오 (O)	다섯 (Dseot)
6	육 (Yuk)	여섯 (Yeoseot)
7	칠 (Chil)	일곱 (Ilgop)
8	팔 (Pal)	여덟 (Yeodeol)
9	구 (Gu)	아홉 (Ahop)
10	십 (Sip)	열 (Yeol)

## Blocks

	Deutsch	Koreanisch
1	Block	Makki
2	Untenblock	Are-makki
3	Innenblock (Mittelblock)	An-makki
4	Außenblock	Bakkat-makki
5	Gesichtsblock (Obenblock)	Olgul-makki
6	Handkantenblock	Sonnal-makki

### Fußstellungen

	Deutsch	Koreanisch
1	Stellung	Sogi
2	Vorwärtsstellung (lang)	Ap-gubi
3	Vorwärtsstellung (kurz)	Ap-sogi
4	Rückwärtsstellung	Dwit-gubi
5	Parallelstand	Kima-sogi (Juchum-sogi)
6	Achtungsstellung	Charyot-sogi
7	Ausgangsstellung (Junbi-Stellung )	Naranhi-sogi (Junbi-sogi)
8	Geschlossene-Stellung	Moa-sogi
9	Verbeugung	Kyonje

### Stöße

	Deutsch	Koreanisch
1	Stoß	Jirugi
2	Fauststoß (zum Körper)	Momtong-Jireugi
3	Seitenverkehrter Fauststoß/Gleichstoß	Bandae-Jirugi
4	Gleichseitiger Fauststoß/Gegenstoß	Baro-Jirugi








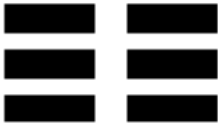
### Fußtechniken (Kicks)

	Deutsch	Koreanisch
1	Vorwärtstritt	Ap-Chagi
2	Halbkreisfußstoß	Dollyo Chagi
3	Abwärtsfußschlag	Naereo-Chagi
4	Spanntritt	Baltung-Chagi
5	Fußtritt vorwärts gesprungen	Twio-Ap-Chagi

### Schläge

	Deutsch	Koreanisch
1	Handkantenschlag (von aussen nach innen)	Sonnal-an-Chigi
2	Handkantenschlag zum Hals	Sonnal-mok-Chigi

### Drei von insgesamt acht Schülerformen

Form	Trigramm	Bedeutung
1. Form: Taekguk-II-Jang		Symbolisiert den „Himmel“ und steht für die Schöpfung, den Beginn aller Dinge
2. Form: Taekguk-I-Jang		Symbolisiert einen „See“ und steht für die Freude
3. Form: Taekguk-Sam-Jang		Symbolisiert das „Feuer“ und steht für Leidenschaft und Hoffnung, aber auch für Furcht und Schrecken
4. Form: Taekguk-Sa-Jang		Symbolisiert „Blitz und Donner“ und steht für Kraft und Macht
5. Form: Taekguk-Oh-Jang		Symbolisiert den „Wind“ und steht für das Sanfte
6. Form: Taekguk-Yuk-Jang		Symbolisiert das „Wasser“ und steht für die Anpassungsfähigkeit
7. Form: Taekguk-Chil-Jang		Symbolisiert einen „Berg“ und steht für Stabilität
8. Form: Taekguk-Pal-Jang		Symbolisiert die „Erde“ und steht damit für die Quelle des Lebens