DOJANG

Taekwondo-Schule in München

Lernbogen
28.05.2021

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	Orun	Rechts
8	Oen	Links
9	Ollyo	Aufwärts
10	Pal	Arm
11	Poom	Meistergrad unter 16 Jahre
12	Sogi	Stellung
13	Sonkut	Fingespitzen
14	Sonnal	Handkante
15	Twio	Springen
16	Ty	Gürtel
17	Yop	Seitlich
18	Dobok	Taekwondo Anzug
19	Hogu	Schutzweste
20	Kyorugi	Freikampf
21	Mori	Kopf
22	Murup	Knie

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	Seitblock	Yop-makki
4	Innenblock	An-makki
5	Außenblock	Bakkat-makki
6	Gesichtsblock	Olgul-makki
7	Handkantenblock	Sonnal-makki
8	Schubblock	Arae-Hechyo-makki
9	Abwärtsblock Handballen	Nullo-makki
10	Kreuzabwehr	Otgoro-makki
11	Abwehr mit Unterstützung	Goduro-makki
12	Tiefblock mit Unterstützung	Goduro-are-makki

Fußtellungen

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

Stöße

	Deutsch	Koreanisch
1	Stoß	Jirugi
2	Faustst oß Faustst oß (zum Körper)	Momtong-Jireugi
3	Seitenverkehrter Faustoß/Gleichstoß	Bandae-Jirugi
4	Gleichseitiger Faustst oß/Gegenstoß	Baro-Jirugi
5	Gleichzeitiger Doppelfaustst oß	Chetari-Jirugi
6	Dollyo-Jirugi	Seitwärtshaken, Halbkreisfaustst oß
7	Doppelter Aufwärtsst oß	Du-Jumok-Jochyo-Jirugi
8	Stoss mit umgedrehter Faust	Jechyo-Jirugi

Fußtechniken (Kicks)

	Deutsch	Koreanisch
1	Vorwärts Fuß	Ap-Chagi
2	Seitwärtstritt	Yop-Chagi
3	Körpergedrehter Seitwärtstritt	Tora-Yop-Chagi
4	Halbkreisfußst oß	Dollyo Chagi
5	Abwärtsfußschlag	Naereo-Chagi
6	Fersendrehschlag	Pandae-Dollyo-Chagi
7	Kniest oß gerade	Murup-Ap-Chagi
8	Kniest oß rund	Murup-Dollyo-Chagi
9	Beinhochschwung	Ap-Cha-Olligi
10	Fußst oß nach außen (Fuß gedreht)	Bituro-Chagi
11	Spanntritt	Baltung-Chagi
12	Schienbeintritt	Dari-Chagi
13	Fußst oß rückwärts	Dwit-Chagi
14	Halbkreistritt mit dem Spann	Baltung-Dollyo-Chagi
15	Fußtritt vorwärts gesprungen	Twio-Ap-Chagi
16	Halbkreistritt	Pandal-Chagi

Stiche

	Deutsch	Koreanisch
1	Stich	Chirugi
2	Fingerspitzenstich	Pyonsonkut-Chirugi

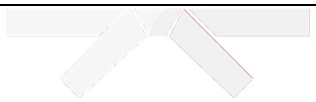
Schläge

	Deutsch	Koreanisch
1	Schlag	Chigi
2	Schlag nach unten	Naeryo-Chigi
3	gedrehter Fauststoß zum Kinn mit Greif-Zugtechnik	Dangyo-Tok-Chigi
4	Faustrückenschlag	Dung-Jumok-Chigi
5	Faustrückenschlag nach vorne	Dung-Jumok-ape-Chigi
6	Abwärtsfaustschlag	Naeryo-Jumok-chigi
7	Ellenbogenschlag	Palkup-Chigi
8	Handkantenschlag	Sonnal-Chigi
9	Handkantenschlag (von aussen nach innen)	Sonnal-an-Chigi
10	Handkantenschlag zum Hals	Sonnal-mok-Chigi

Wettkampftraining Theorie

	Deutsch	Koreanisch
1	Jury	Baesin
2	Pluspunkt	Dukjom
3	Ende eines Kampfes	Guman
4	Weiterkämpfen	Keysok
5	Runde	Hoejon
6	Sieger rot	Hong-song
7	Sieger blau	Chong-song
8	Unterbrechung	Kalyo
9	Zusammendrehen	Tscha-u-jang-u
10	Beginnen	Shijak
11	Zeitstop	Shi-gan
12	Zeitstop für max. 1 Minute	Kye-shi
13	Achtung	Cha-ryeot
14	Fertig (Kampfstellung)	Joon-bi
15	Ermahnung	Joo-eui
16	Verwarnung	Kyon-go
17	Minuspunkt	Gam-jeom
18	Überlegenheitkarte benutzen	Woo-se-girok

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	

Acht von insgesamt acht Schülerformen

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