



## Wichtiges für die Prüfung

### *Koreanisch zählen, aber richtig...*

Deutsch	Koreanisch (Schrift)	Empfehlung zur Aussprache
1	Ha-nah	Hanna
2	Duhl	Dull
3	Seht	Set
4	Neht	Net
5	Da-seot	Dasot
6	Yeo-seot	Josot
7	Il-gop	Illgob
8	Yeo-dul	Jodul
9	A-hop	Ahop
10	Yeol	Joll

### *Fußstellungen:*

Bezeichnung	Sonstiges
Ap-sogi	Kurze Stellung
Ap-kubi	Lange Stellung
Dwit-kubi	L-Stellung
Kyorumse-sogi	Kampfstellung
Moa-sogi	Parallel geschlossen
Naranhi-sogi (Chunbi-sogi)	Starthaltung
Juchum-sogi	Sitzstellung
Koa-sogi	Kreuzbeinstellung
Bom-sogi	Tigerstellung

### *Blocktechniken:*

Bezeichnung	Sonstiges
Makki	Block
Arae-makki	Tiefblock
Olgul-makki	Hochblock
Goduro-bakkat-makki	Kampfstellung, andere Hand unterstützt
Arae-hechyo-makki	Beidseitiger Außenblock tief
Momtong-ap-makki / Momtong-bakkat-makki	Block von innen nach außen
Momtong-an-makki	Von außen nach innen (3. Kreuzform)
Momtong-yop-makki	Von innen nach außen, Daumen außen
Han-sonal(-momtong)-makki	1 Hand offen/1 Hand geschlossen, 3. Taeguk
Sonnal-momtong-makki	Beide Hände offen, 4. Taeguk



### **Schlagtechniken:**

<b>Bezeichnung</b>	<b>Sonstiges</b>
Jirugi	Stoß
Jumok-jirugi	Fauststoß
Paro-jumok-jirugi	Gleichseitiger Fauststoß
Pandae-jumok-jirugi	Gegengerichteter Fauststoß
Dubon-jirugi	Zweifacher Fauststoß (hintereinander)
Sebon-jirugi	Dreifacher Fauststoß
Yop-jirugi	Seitwärtsfauststoß
Pyonsonkut-jirugi	Fingerspitzenstich /-stoß
Chigi	Schlag
An-chigi	Schlag von außen nach innen
Ap-chigi	Schlag nach vorn
Dung-jumok-ap-chigi	Fausrückenschlag nach vorne
Dung-jumok-yop-chigi	Fausrückenschlag zur Seite
Jebipum-sonal-mok-chigi	1 Handkante Gesichtsblock, 1 Hand Halsschlag
Me-jumok-chigi	Hammerschlag
Palkup-chigi	Ellenbogenschlag
Sonnal-chigi	Handkantenschlag
Sonnal-an-chigi	Handkantenschlag von außen nach innen
Sonnal-dung-chigi	Innenhandkantenschlag
Sudo-mok-chigi	Handkantenschlag zum Hals
Sudo-taerigi	Außenhandkantenschlag

### **Fuß- und Beintechniken:**

<b>Bezeichnung</b>	<b>Sonstiges</b>
Ap-chagi	Vorwärtstritt
Tymyo-ap-chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
(Ap-)Cha-olligi	Gestreckter Beinschwung (vorwärts)
Naeryo-chagi	Von oben nach unten
Anuro-/Pakuro-Naeryo-chagi	Abwärtstritt nach innen, ... nach außen
Yop-chagi	Seitwärtstritt
Tymyo-yop-chagi	Gesprungener Seitwärtstritt
Dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt (olgul)
Paldung-chagi	Halbkreisfußtritt (momtong), mit Fußspann
Miro-chagi	Push-Kick, Schubtritt
Pandae-dollyo-chagi	Fersendrehschlag
Huryo-chagi	Halbmondfußtritt / Schnapptritt
Pituro-chagi	Vorwärtstritt mit nach außen gedrehten Fuß
Dwit-chagi	Eseltritt, Rückwärtstritt
Twio-dwit-chagi	Gesprungener Rückwärtstritt
Tora-yop-chagi	Yop-chagi rückwärts



## **Formen: Kreuzform, Taeguk**

<b>Bezeichnung</b>		<b>Bedeutung, Sonstiges</b>
	1. Kreuzform	Ap-kubi, Arae-makki
	2. Kreuzform	Ap-kubi, Olgul-makki
	3. Kreuzform	Ap-kubi, Momtong-an-makki
Taeguk il Jang	1. Taeguk	Himmel
Taeguk ie Jang	2. Taeguk	Frohsinn, innere Härte
Taeguk sam Jang	3. Taeguk	Feuer
Taeguk sa Jang	4. Taeguk	Donner, Kraft
Taeguk oh Jang	5. Taeguk	Wind
Taeguk yuk Jang	6. Taeguk	Wasser
Taeguk chil Jang	7. Taeguk	Berg
Taeguk pal Jang	8. Taeguk	Erde

## **Stepp-Schritte:**

<b>Bezeichnung</b>	<b>Sonstiges</b>
Auslagenwechsel	Seitenwechsel (umsteppen)
1-Stepp	1 Schritt vor/zurück
2-Stepp	2 Schritte vor/zurück
3-Stepp	3 Schritte vor/zurück
X-Stepp	Überkreuzen der Beine
Gleit-Stepp	Beide Füße gleiten gleichzeitig vor/zurück
Jagd-Stepp	Hinteres Bein wird nach vorne oben gezogen (wie Push-Kick)

## **Partnerübungen:**

<b>Bezeichnung</b>	<b>Sonstiges</b>
Ilbo-Taeryon	Abgesprochener Einschnitt-Kampf
Ibo-Taeryon	Abgesprochener Zweischnitt-Kampf
Sambo-Taeryon	Abgesprochener Dreischnitt-Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Sparring	Freikampf
1 x 1	Nachzeitige Ausführung freier Techniken



## **Theorie:**

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
Tae	Fußtechnik Fußkampf
Kwon	Faust
Do	Geistiger Weg, Kunst, Lehre
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Halle
Sabum	Meister, Trainer
Olgul	Gesicht
Momtong	Rumpf
Arae	Unterleib
Charyot	Achtung
Kyongne	Grüßen
Chunbi	Fertig machen, Vorbereitung
Tiro Tora	Kehrt, wenden
Kaljo	Trennen
Kihap	Kampfschrei
Kyopka	Bruchtest
Chong	Blau
Hong	Rot
Guman	Stopp, Schließen
Dungchumok	Faustrücken
Mejumok	Faustaußenseite
Tulki	Stich