



# Koreanisch – Deutsch



## Grundbegriffe

|              |                                               |
|--------------|-----------------------------------------------|
| Sogi         | Stellung                                      |
| Gubi         | Beugestellung                                 |
| Makki        | Abwehr                                        |
| Jirugi       | Stoß/Block                                    |
| Chirugi      | Stich                                         |
| Chigi        | Schlag                                        |
| Chagi        | Tritt                                         |
| Kihap / Kiai | Kampfschrei                                   |
| Dojang       | Übungsraum, Trainingshalle                    |
| Dobok        | Taekwondo-Anzug                               |
| Ty           | Taekwondo-Gürtel                              |
| Sonbae Nim   | Fortg. Schüler                                |
| Kyosa-Nim    | Trainer (ab 1. Dan)                           |
| Sabum        | Trainer, Lehrer, Meisterschüler (bis 4. Dan)  |
| Sabum-Nim    | Meisterlehrer, Großmeister (ab 5. Dan)        |
| Kukkiwon     | Zentrale des Weltverbandes WT in Seoul, Korea |

## Trainingsinhalte, Disziplinen

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| Gibon Donjak              | Grundschule                 |
| Ilbo Taeryon              | Ein-Schritt-Kampf           |
| Ibo Taeryon               | Zwei-Schritt-Kampf          |
| Sambo Taeryon             | Drei-Schritt-Kampf          |
| Taeguk / Poomsae / Hyongs | Bewegungsformen, Formenlauf |
| Gyorugi / Taeryon         | Freikampf, Sparring         |
| Hosinsul                  | Selbstverteidigung          |
| Kyekpa                    | Bruchtest                   |

## Kommandos

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| Charyot         | Achtung                    |
| Kyongne/Chungi  | Verbeugung                 |
| Junbi           | Ausgangsstellung einnehmen |
| Sijak           | anfangen                   |
| Kallyo          | trennen                    |
| Guman           | Ende (- des Kampfes)       |
| Palvako         | Beinwechsel                |
| Tora / Dolra    | Kehrtwendung               |
| Paro            | Ende der Übung             |
| Cuy-oh          | Pause                      |
| Gukkiye Taiyo   | zu den Landesflaggen       |
| Gesok           | weiter, weiterkämpfen      |
| Hong Hana Tuck  | 1 Punkt für Rot            |
| Chong Hana Tuck | 1 Punkt für Blau           |
| Hong Dool Tuck  | 2 Punkte für Rot           |
| Chong Dool Tuck | 2 Punkte für Blau          |
| Shi gon         | Zeit zu Ende               |
| Hong song       | Sieger Rot                 |
| Chong song      | Sieger Blau                |
| Ka-wu-hyang-woo | zueinander drehen          |
| tscha           | nach links/                |
| whoohyang-woo   | rechts drehen              |

## Körperteile

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| An Palmok     | Innenunterarm         |
| Apchuk        | Fußballen             |
| Bakkat Palmok | Außenunterarm         |
| Bal           | Fuß                   |
| Balbadak      | Fußsohle              |
| Baldung       | Fußspann, Rist, Spann |
| Balnal        | Fußkante              |
| Baloal-dung   | Innenfußkante         |
| Batangson     | Handballen            |
| Dari          | Bein                  |
| Deung Jumok   | Faustrücken           |
| Dwitchuk      | untere Ferse          |
| Dwitkumchi    | Achillesferse         |
| Habookbo      | Hüfte                 |
| Hori          | Taille                |
| Jumok/Kwon    | Faust                 |
| Me-Jumok      | Faustboden            |
| Mok           | Hals                  |
| Mori          | Kopf                  |
| Murup         | Knie                  |
| Myong-Chi     | Solarplexus           |
| Palmok        | Unterarm              |
| Palkup        | Ellenbogen            |
| Pal/Palmok    | Arm, Unterarm         |
| Sonnal        | Handkanten            |
| Sonnal Dung   | Innenhandkante        |
| Sonmok        | Handgelenk            |
| Sonkut        | Fingerspitze          |
| Tok           | Kinn                  |

## Zählen

|       |    |
|-------|----|
| Hana  | 1  |
| Dul   | 2  |
| Set   | 3  |
| Net   | 4  |
| Dasot | 5  |
| Yosot | 6  |
| Illop | 7  |
| Yodol | 8  |
| Ahop  | 9  |
| Yul   | 10 |

## Ordnungs -Zahlen

|      |     |
|------|-----|
| il   | 1.  |
| i    | 2.  |
| sam  | 3.  |
| sa   | 4.  |
| oh   | 5.  |
| yuk  | 6.  |
| chil | 7.  |
| pal  | 8.  |
| gu   | 9.  |
| sip  | 10. |

## Aktionsstufen

|         |                                          |
|---------|------------------------------------------|
| Olgul   | obere Stufe (Scheitel bis Schlüsselbein) |
| Momtong | mittlere Stufe (Schlüsselbein bis Nabel) |
| Arae    | untere Stufe (Nabel bis Füße)            |

## Stichtechniken – Chirugi

|                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| Pyonson-kut-sewochirugi    | Flachhand-Vertikal-Stich           |
| Pyonson-kut-opochirugi     | Nach oben gedrehter Flachhandstich |
| Pyonson-kut-jochyo-chirugi | Umgekehrter Flachhandstich         |