



## 1. Allgemeines

In jeder Sportart gibt es eine Fachsprache und da Taekwondo ein koreanischer Kampfsport ist, ist unsere Fachsprache Koreanisch.

Die Verwendung einer einheitlichen Fachsprache ist wichtig, da sie der Verständigung auch unter unterschiedlichen Nationalitäten dient und daher die Kommunikation und somit die Effizienz im Trainingsbetrieb fördert.

## 2. Rund um das Training

baljit	Step, Schritt
baro	zurück zur Ausgangsstellung
bangoki	Blocktechnik
batguo[j]	Kommando für Wechsel.. (z.B. Partner-, Übungswechsel)
bon	Muster, Beispiel, Vorbild
chagi	Schlag, Tritt
chaolligi	Fußschwung (das gestreckte Bein nach vorn bzw. seitlich schwingen)
choboja	Anfänger
dan	Meistergrad
do	Geist, umschreibt die geistige Entwicklung des/der Sportlers/in
dobok	Taewondo-Trainingsbekleidung
dolchogwi	Scharnier
dongjak	eine einzelne Bewegung
dojang	Trainingsraum, Taekwondoschule
du	zwei, beide
dubon	doppelt, zweimal, hintereinander
du jomok	beide Fäuste
gibon	Grund... (z.B. Grundtechnik)
gyopson	übereinandergelegte Hände
hanbon kyorugi	vorgegebene Partnerübung (ein Angriff)
hogu	Schutzweste
hosinsul	Selbstverteidigungskunst
jabi	Griff
jagun	klein
jayu kyorugi	Freikampf
jebipoom	Schwalbenform
kal	Messer
kibondongjak	Grundtechniken
kihap	Schrei zur Mobilisation konzentrierter Kraft
kyokpa	Bruchtest
kyorugi	Kampf, Sparring
kokki	brechender Schlag mit Hand oder Fuß
kun	groß
kuryong	Kommando
kuryong opschi [opse]	ohne Kommando
kuryong matschue	mit Kommando
kup	Schülergrad



**SVA Taekwondo**  
 Schillerstraße 14, 4800 Attnang-Puchheim  
[www.sva-taekwondo.at](http://www.sva-taekwondo.at)  
 sva.taekwondo@gmail.com  
 Tel.: 0664 / 44 55 197  
 ZVR-Zahl: **982968748**

makki	Block
mo	Ecke
myongsang	Meditation
kyonggi	Wettkampf, Kampfspiel
kyongre	Gruß, grüßen, Verbeugung,
paegi	Befreiung
poomsae	Schattenkampf
poom	Schüler-Dangrad unter 15 Jahre
pyojok	Ziel
sabomnim	Meister, Lehrer
seogi	Stand
sibum	Vorführung
swio	ruhen, freies ungezwungenes Stehen
ty	Gürtel
undong	Aufwärmen
yonsop kyorugi	Übungskampf
yudanja	Schwarzgurtinhaber (bis 3.Dan)
yukupja	Farbgurtinhaber

### 3. Rund um den Wettkampf

baesim	Jury
bato chagi	Kontertechnik
chegub	Gewicht
chung sung	Sieg für Blau
dukjom	Pluspunkt
guman	Ende der Übung/Kampf, aufhören
hoejon	Runde
hogu	Schutzweste
il hoejon	1. Runde
hong sung	Sieg für Rot
junbi	Kommando: Vorbereitung
jusim	Kampfleiter
jaw woohyang woo	zueinanderdrehen
jaw hyang jwa	links um
woo hyang woo	rechts um
kallyo	Kampfunterbrechung, trennen
kamjom	Minuspunkt
kyesok	Kommando: weiterkämpfen
kyonggo	Verwarnung
kyonggo hana	eine Verwarnung
mori bohogu	Kopfschutz
pal dari bohodae	Arm- und Schienbeinschutz
satbodae	Unterleibsschutz
sigan	Kommando: Zeit stoppen
sijak	(Kampf-)beginn, beginnen
simpan	Kampfrichter

#### 4. Richtungs- und Bewegungsangaben

an	nach innen, Innenseite
ap	vorn
ape	nach vorne, vorwärts
bakkat	außen, nach außen, auswärts
bandae	gegenseitig (Handtechnik wo Fuß vorne)
baro	gleichseitig (Handtechnik wo Fuß hinten)
dolla (yopuro, dwilo)	umdrehen (seitwärts, rückwärts)
dollyo	drehen, rund
du	beide
dubon	doppelt, zweimal, hintereinander
dwi	hinten, nach hinten, rückwärts
hechyo	beiseite schieben, verkeilen
jaw woohyang woo	zueinanderdrehen
mikurumbal	gleitende Beine
milo	schieben, Schub
modumbal	geschlossene Beine
naeryo	abwärts
nullo	abwärts drücken
wen	links
ollyo	aufwärts
opo	waagrecht, flach
opsonkut	Fingerspitzen waagrecht
oreun	rechts
paegi	Befreiung
pituro	verwinden, verdrehen
pyojok	Ziel
pyon	flach
pyonsonkut	Fingerspitzen senkrecht
santul	bergförmig, Bergform
sewo	senkrecht
twio	im Sprung, springen
tymjo	springen (hoch oder weit)
yop	Seite, seitlich

#### 5. Körperteile (Anatomie)

agwison (agumson)	Daumen-Zeigefinger-Spanne
an-palmok	Unterarminnenseite (Speiche)
apchuk	Fußballen
arae	Unterleib (vom Nabel abwärts)
bakkat-palmok	Unterarmaussenseite (Elle)
bal	Fuß
balbadak	Fußsohle
baldung	Fußrücken, Rist
balnal	Fußkante außen
bamjumok	spitze Faust (mit vorstehendem Fingerknöchel)
batangson	Handballen
danjon	Zwerchfell

dari	Bein
dungjumok	Faustrücken
dwitkumchi	hinterer Teil der Ferse (Achillesferse)
dwitchuk	unterer Teil der Ferse
gawisonkut	Fingerspitzen in Scherenform
injung	Punkt zwischen Oberlippe und Nase (Nasennrille)
jumok	Faust
mejumok	Faustaußenseite
mok	Hals
mom	Körper
momtong	Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
momge	Joch (Schulterpartie)
mori	Kopf
murup	Knie
myongchi	Solarplexus
olgul	Gesicht (vom Schlüsselbein aufwärts)
pal	Arm
palkup	Ellbogen
palmok	Unterarm
an palmok	Innenseite (Speiche)
bakkat palmok	Aussenseite (Elle)
son	Hand
sonkut	Fingerspitzen
sonmok	Handgelenk
sonnal	Handkante
sonnaldung	Handinnenkante (Daumenseite)
tok	Kinn
yopguri	Körperseite

## 6. Stände (seogi)

offene Stände	
ap kubi	tiefe (große) Vorwärtsstellung
ap seogi	kleine Vorwärtsstellung, Schrittstellung
beom seogi	Tigerstellung (kleine Rückwärtsstellung)
dwitkubi	tiefe (große) Rückwärtsstellung
juchum seogi	Reiterstellung
(ap) kyorumse	Grundkampfstellung
naranhi seogi	offene Parallelstellung (Junbi-sogi)
oreun seogi	rechte Handstellung (rechten Fuß 90° nach außen)
wen seogi	linke Handstellung (linken Fuß 90° nach außen)
yollimse	offene Stellung (im kyorugi)
geschlossene Stände	
apkkoa seogi	Vorwärts-Überkreuzstellung (Bewegung seitwärts) - Pyongwon
charyot seogi	Achtungsstellung, zehenoffene Stellung
dwitkkoa seogi	Rückwärts-Überkreuzstellung (Bewegung vorwärts) - 5.Taeguk
hakdari seogi	Kranichbeinstellung
kyotdari seogi	Unterstützungsstand
moa seogi	geschlossene Stellung (Grundstellung)

ogeum seogi	Rückwärts-Kranichbeinstand
<b>spezielle Stände</b>	
bojumok junbi seogi	linke Hand umfasst rechte Faust, Moa-sogi
gibon junbi seogi	Grund-Ausgangsstellung für Poomse, naranhi seogi
gyopson junbi seogi	übereinandergelegte Hände, Moa-sogi
tongmilgi junbi seogi	tongmilgi in naranhi seogi, einen runden Gegenstand in den Handflächen zusammendrücken

## 7. Handtechniken

<b>Abwehrtechniken</b>	
<b>Blöcke (makki)</b>	
arae makki	Tiefblock
sonnal arae makki	Tiefblock (zwei Hände) mit den Handkanten
olgul makki	Gesichtsblock
olgul bakkat makki	Gesichtsblock nach außen
momtong makki (an palmok momtong bakkat makki)	Rumpfblock (Daumenseite nach aussen)
(momtong) an makki	(Rumpf-)innenblock (kleiner Finger nach innen)
(momtong) bakkat makki	(Rumpf-)aussenblock (kleiner Finger nach aussen)
sonnal makki	Handkantenblock, in dwit kubi oder beom-seogi
(bakkat) han sonnal makki	Handkantenblock nach außen, nur mit einer Hand
han sonnal momtong yop makki	Handkantenblock seitlich mit einer Hand (7. Taeguk in juchum seogi)
batangson momtong keodureo an makki	Block nach innen mit dem Handballen (7. Taeguk)
<b>hechyo makki</b> <b>Doppelblock (Ansatz mit überkreuzten Händen)</b>	
(montong) hechyo makki	beidseitiger Schubblock, kleiner Finger nach aussen
anpalmok momtong hechyo makki	beidseitiger Schubblock, Daumen aussen, Koryo
otgoro makki	Kreuzblock (-abwehr)
otgoro arae makki	Tiefkreuzblock
otgoro olgul makki	Gesichtskreuzblock
(batangson) nullo makki	Abwärtsblock mit dem Handballen
batangson momtong makki	Rumpfblock nach innen mit dem Handballen
wesantul makki	eine Hand arae makki, andere Hand olgul an palmok bakkat makki in ap kubi
santul makki	Bergblock, eine Hand olgul an palmok an makki, andere Hand olgul an palmok bakkat makki in juchum seogi (Keumgang)
kumgang makki	eine Hand area makki, andere Hand olgul makki in hakdari seogi (Keumgang)
kumgang momtong makki	eine Hand yop-makki, andere olgul-makki in dwit kubi (Taebaek)
goduro makki	Rumpfblock mit Unterstützung
<b>bituro makki</b>	<b>Block mit Oberkörperverdrehung</b>
bituro han sonnal bakkat	Handkantenblock nach aussen (mit einer Hand)

makki	und verdrehtem Oberkörper (Yuk jang)
gawi makki	Scherenblock
<b>Angriffstechniken (konggyokki)</b>	
<b>Stöße (chirugi)</b>	
Gawi sonkut chirugi	Fingerspitzenstoß in Scherenhaltung
pyonsonkut jechyo chirugi	Fingerspitzenstoß schräg nach unten, Handfläche oben
pyonsonkut sewo chirugi	Fingerspitzenstoß
<b>Schläge (chigi)</b>	
ap(e) chigi	Schlag nach vorne, 5. Taeguk
dumgjumok ape chigi	Schlag mit dem Handrücken nach vorne
(dumgjumok) bakkat chigi	Schlag nach außen, 7. Taeguk
dollyo chigi	gedrehter Schlag nach innen, 8. Taeguk
palkup dollyo chigi	Ellbogen Drehschlag nach innen 5.Taeguk
naeryo chigi	Schlag nach unten, 5. Taeguk
me jumok naeryo chigi	Schlag mit der Faustaussenseite nach unten 5.Taeguk
olloyo chigi	Schlag nach oben, Pyongwon
yop chigi	Schlag zur Seite
oreunbal murup chigi	mit dem rechten Fuß einen Knieschlag (7.Taeguk)
<b>Stöße (jirugi)</b>	
baro jirugi	gleichseitiger Stoß, 1. Taeguk
bandae jirugi	gegenseitiger Stoß, 1. Taeguk
chi jirugi	Aufwärtsstoß
danggyo jirugi	ziehender Stoß
dollyo jirugi	Drehstoß
jechyo jirugi	Stoß mit gedrehter Faust,
du jumok jecho jirugi	ein Stoß mit zwei gedrehten Fäusten (7.Taeguk)
(agwison) khaljaebi	Stoß mit Daumen – Zeigefingerspanne, Koryo
pyojok jirugi	Zielstoß, Koryo
(momtong) yop jirugi	Stoß zur Seite (Ende 7.Taeguk)
<b>Spezialtechniken</b>	
bo jumok	linke Hand umfasst die rechte Faust
murup kokki	Schlag mit der Handspanne (auf das Knie des Gegners)
<b>zusätzliche Ausführungsangaben</b>	
pyojok chigi	Zielschlag
palkup pyojok chigi	Zielschlag mit dem Ellbogen
jumeok pyojok jireugi	Zielstoß mit der Faust
pyonjumok	halb geöffnete Faust
pyonsonkut	Fingerspitzen senkrecht

## 8. Fußtechniken

ap chagi	Vorwärts(schnapp)tritt
an chagi	Innenkick (Schlag nach innen)
apoligi chagi	
bakkat chagi	Außenkick
bandal chagi	Halbkreiskick nach innen
bituro chagi	Halbkreiskick nach außen
dollyo chagi	Rundtritt nach innen



dwi dollyo chagi	Rückwärtsdrehschlag
dwit chagi	Rückwärtstritt
gullo chagi	Peitschenschlag gezogen
miro chagi	Schubkick
mom dollyo chagi	Körperdrehschlag
naeryo chagi	Abwärtskick
yop chagi	Seitwärtstritt
<b>zusätzliche Ausführungsangaben</b>	
dubal dangsong chagi	Mehrfachkick (mit beiden Füßen nacheinander im Sprung)
godub chagi	Doppelfußtritt (mit gleichem Schritt)
modumbal chagi	mit beiden Füßen gleichzeitig gegen das Ziel
pyojeok chagi	Zielkick, An-chagi in Handfläche, 7. Taeguk
twoo chagi	gesprungener Kick

## 9. Steptechniken (baljitki)

pako baljit	Schritt, Step - Standwechsel ohne Ortsveränderung (beide Füße gleichzeitig bewegen)
ap baljitki	Vorwärtsschritt (Onestep)
dwit baljitki	Rückwärtsschritt
kullo baljit	Fußziehstep
kullomoa baljitki	Wechselschritt (ohne Ortsveränderung)
ap kullomoa baljitki	Hinterfuß wird auf Höhe des Vorderfußes bewegt und dann gleitet der andere Fuß zurück (ohne Ortsveränderung)
dwit kullomoa baljitki	wird auf Höhe des Hinterfußes bewegt und dann gleitet der Hinterfuß nach vorne (ohne Ortsveränderung)
dubaljitki	Gleitschritt (parallel) dh. die Fußstellung bleibt gleich. Wichtig es muss eine gleitende Bewegung sein (nicht Hüpfen!)
ap dubaljitki	Gleitschritt vorwärts
dwit dubaljitki	Gleitschritt rückwärts
dolla baljitki	Drehschritt vorwärts (der Hinterfuß bewegt sich 180 Grad über die Rückseite gedreht vorwärts)
an dolla baljitki	Drehstep rückwärts (der Vorderfuß bewegt sich 180 Grad über die Vorderseite gedreht rückwärts)
dwi dolla baljitki	
dullo baljitki	Fußhebestep
bikyo baljitki	Seitschritt (75 Grad mit dem Hinterfuß nach Innen, Vorderfuß mitziehen)
dwi bikyo baljitki	90 Grad mit dem Hinterfuß nach Hintern (Vorderfuß mitziehen)
bakkat baljitki	Vorderfuß bewegt sich 75 Grad nach Außen rückwärts (Hinterfuß mitziehen)
koa baljitki	Kreuzschritt
naga baljit	Startstep

## 10. Formen (poomsae)

Kup	
taeguk il jang	1. Taeguk
taeguk i jang	2. Taeguk
taeguk sam jang	3. Taeguk
taeguk sa jang	4. Taeguk
taeguk oh jang	5. Taeguk
taeguk yuk jang	6. Taeguk
taeguk chil jang	7. Taeguk
taeguk pal jang	8. Taeguk

Dan	
koryo	Korea
keumgang	Diamant
taebeak	3-Gipfel-Berg
pyongwon	Ebene
sipjin	Dezimal
jitae	Erde
chongkwon	Himmel
hansoo	Wasser
ilyo	Einheit

## 11. Zahlen

hana	1
dul	2
set	3
net	4
dasot	5
yosot	6
ilgop	7
yodul	8
ahop	9
yol	10

## 12. Ordnungszahlen

il	1.
i	2.
sam	3.
sa	4.
oh	5.
yuk	6.
chil	7.
pal	8.