

Trainingsbegriffe

Allgemein

Shinmu	Name unserer Schule
Anyong-ha-sim-nikka	Guten Tag
Anyonghi-kä-schip-schio	Auf Wiedersehen
Dobok	Uniform
Ddi	Gürtel
Kihap	Kampfschrei
Tschaa-ryot	Achtung
Kyong-nä	Verbeugung, Gruß
Tschun-bi	Fertig, Ausgangsstellung
Pa-ro	Zurück zur Startposition
Tschong-tscha	Auf die Knie setzen
Schi-tschak	Start, Los, anfangen!
Ku-man	Stopp, fertig sein

Trainingsgebiete

Taekwondo	Koreanische Kampfkunst
Haedong Gumdo	Koreanische Schwertkunst
Gung	Bogenschießen
Kyorugi	Freikampf (Taekwondo)
Kyopa	Bruchtest (Taekwondo)
Hosinsul	Selbstverteidigung (Taekwondo)
Tschong-i Bägi	Papierschneiden (Haedong Gumdo)
Tscho-bul Gugi	Kerzen löschen (Haedong Gumdo)

Zahlen

Hana	eins
Tull	zwei
Set	drei
Net	vier
Tasot	fünf
Yosot	sechs
IL-gop	sieben
Yodol	acht
Ahop	neun
Yol	zehn

1) Taekwondo

Taekwondo Handtechniken

Olgul Makki	Hochblock
Momtong Makki	Mittelblock
Are Makki	Tiefblock
Tschirugi	Schlag

Taekwondo Handtechniken für Fortgeschrittene

Yansonal Makki	Handkantenblock (beide Hände)
Hansonal Makki	Einzel-Handkantenblock
Yansonal Are Makki	Handkantenblock nach unten (beide Hände)
Yäbimog Tschiggi	Schlag in Schwalbenform
Hansonal Mog Tschiggi	Handkantenschlag zum Hals
Songug Tschirugi	Stich mit Fingerspitze

Taekwondo Kicktechniken

Ap Jaggi	Vorwärtsfußtritt
Dollyo Tschaggi	Halbkreiskick
Näryo Tschiggi	Abwärtskick
Yop Tschaggi	Seitwärtskick
Düt Tschaggi	Rückwärtskick
Dü Dollyo Tschaggi	Rückwärtskick mit Drehung
Turn	Drehen!

Beinstellungen Taekwondo

Ap Kubi	Lange Vorwärtsstellung
Ap Sogi	Kurze Vorwärtsstellung
Düt Kubi	Rückwärtssitzstellung
Pal-tschagi Tschun-bi	Ausgangsposition für Kicks
Ki-ma-tscha-sä	Reitersitzstellung im Taekwondo
Schip-tscha Tscha-sä	Kreuzförmiger Bewegungsablauf
Pal Pakko	Beinwechsel

Formenlauf Taekwondo

Pum-sä IL Tschang	1. Form
Pum-sä ii Tschang	2. Form
Pum-sä Sam Tschang	3. Form
Pum-sä Saa Tschang	4. Form
Pum-sä Oo Tschang	5. Form

2) Haedong Gumdo

Haedong Gumdo Grundtechniken

Kyon Tschok	Grundstellung mit Schwert, Kampfbereit
Bal do	Schwert ziehen
Tschak gom	Schwert zurück stecken
Tschong myon Bägi	Schlag nach vorne
Tschaa Bägi	Schlag nach links
Uu Bägi	Schlag nach rechts
Sam-dan Bägi	Schlag nach links, rechts und Mitte (von oben nach unten)
Hwäng-dan Bägi	Schlag nach rechts und links (Bereich Körpermitte)
Näryo Bägi	Schlag von weit oben nach ganz unten
Olyo Bägi	Schlag von ganz unten nach weit oben
Tschirugi	Stoß mit dem Schwert nach vorne
Sa-bang Bägi	L-Position

Beinstellungen Haedong Gumdo

Tä Do-se	Lange Beinstellung
Soo Do-se	Kurze Beinstellung
Ex Makki	Verteidigung Kopfbereich (Arme bilden ein X)
Schipp-il Tscha Makki	Verteidigung Kopfbereich (Arme und Schwert bilden ein L)
Are Makki	Verteidigung Beinbereich
Tschaa Makki	Verteidigung mit Schwert links
Uuu Makki	Verteidigung mit Schwert rechts
Ki-ma-sä	Reitersitzstellung

Trefferbereiche Haedong Gumdo

Sang-dan	Oberer Bereich (Kopf)
Tschung-dan	Mittel Bereich (Korpus)
Haa-dan	Tiefer Bereich (Beine)

Formenlauf Haedong Gumdo

Sang-su Kom-pop IL Bon	1. Form
Sang-su Kom-pop li Bon	2. Form
Sang-su Kom-pop Sam Bon	3. Form
Sang-su Kom-pop Saa Bon	4. Form
Sang-su Kom-pop Oo Bon	5. Form

3) Bogenschießen

Hwal	Bogen
Hwaa-sal	Pfeil
So-so-swa	Schießen im Stehen
An-tscha-so-swa	Schießen auf den Knien
Dü-dora-swa	Drehung und Schießen
Ap-gullo-swa	Vowärtsrolle und Schießen
Koro-swa	Schießen im Gehen

