

# Kampfsport Center Isartal e.V.

## Taekwondo

### Koreanisch und Wissen rund um den Kampfsport " Taekwondo "

**Gründer Korea`s war um 2334 v. Chr. TAN-GUN-HYONG**

#### Die koreanische Nationalflagge: TAEGUKKI



#### Bedeutung der Gurtfarben

- weiß Der weiße Gürtel drückt die Reinheit und Unschuld im Sinne der asiatischen Philosophie aus.
- gelb Die Farbe gelb, steht für die Erde, aus der eine Pflanze wächst, was bedeutet, daß nun die Grundlage des Taekwondo entsteht.
- grün Grün steht für die Pflanze, die nun wächst, das Taekwondo beginnt sich zu entwickeln.
- blau Blau, Sinnbild für den Himmel, dem die Pflanze entgegen wächst, das Taekwondo hat nun ein gewisses Niveau erreicht.  
(Die Pflanze ist zu einem Baum gereift)
- rot Rot, steht für die Gefahr und bedeutet, das der Schüler die Gefährlichkeit seines Könnens abschätzen kann und Selbstbeherrschung zeigen soll.
- schwarz Schwarz als Gegenteil von weiss, steht für die Reife im Taekwondo.

#### Bedeutung der Schülerformen / Taeguk

1. Form	IL Chang	Himmel	7. KUP	5. Form	OH Chang	Wind	3. KUP
2. Form	I Chang	Frohsinn	6. KUP	6. Form	YUK Chang	Wasser	2. KUP
3. Form	SAM Chang	Feuer	5. KUP	7. Form	CHIL Chang	Berg	1. KUP
4. Form	SA Chang	Donner	4. KUP	8. Form	PAL Chang	Erde	1. DAN / 1. POOM

#### Bedeutung der Meisterformen / Poomsae

Erwachsene ab 15 Jahren - DAN / Schwarzgurt/Rever      Kinder bis 15 Jahre - POOM / Rotschwarzgurt/Rever

9. Form	Koryo	benannt nach einer koreanischen Dynastie	2. DAN / 2. POOM
10. Form	Kumgang	benannt nach einem koreanischen Gebirge	3. DAN / 3. POOM
11. Form	Taeback	benannt nach einem koreanischen Gebirge	4. DAN / 4. POOM
12. Form	Pyongwon	bedeutet groß und majestätisch	5. DAN
13. Form	Sipjin	bedeutet die 10 Symbole der Langlebigkeit	5. DAN
14. Form	Jitae	Erde	6. DAN
15. Form	Chongwon	Himmel	7. DAN
16. Form	Hansu	bedeutet die Anpassungsfähigkeit des Wassers	8. DAN
17. Form	Ilyeo	bedeutet die Einheit (Vereinigung des getrennten Korea)	9. DAN

## Allgemeine Begriffe im TAEKWONDO

### Richtig ausgesprochen ( Phonetik):

ae - wie ä in Märchen

ch - wie tsch in Deutschland

j - wie dj in Germany

ss - wie ss in fas - wie ß in bißchen

w - wie u oneway

y - wie ü in Knülch

Tae

Kwon

Do

Dojang

Dobok

Ty

Taegukki

Sabom

Sabom-Nim

Gihap

Jang

Kyokpa

Ap

An

Kup

Chagi

Chirugi

Dolyo

Dyt

Naeryo

Kyorugi

Arae

Momtong

Olgul

Poom

Poomse

Dan

Hosinsul

Hanbon-Kyorugi

Tubon-Kyorugi

Sebon-Kyorugi

Bakkat

Baro

Tora

Olyo

Sihap

Sewo

Taeryon

Tymyo

Yop

Fuß

Faust

Weg/Lehre

Trainingsraum

Trainingskleidung

Gürtel

Kor. Nationalfahne

Trainer/Lehrer

Großmeister ab 5. Dan

Kampfschrei

Aufgabe

Bruchtest

vorne

von außen nach innen

Schülergrad

Fußtritt

Fauststoß

halbkreisförmig

rückwärts

abwärts

Wettstreit

Unterleib bis Nabel

Rumpf zwischen Bauchnabel und Hals

Hals und Gesicht

Kinderschwarzgurt

Bewegungsform

Meistergrad

Selbstverteidigung

1. Schritt-Kampf

2. Schritt-Kampf

3. Schritt-Kampf

von innen nach außen

seitenverkehrt

drehen

aufwärts

Kampfgregeln

vertikal

Freikampf

im Sprung fliegen

seitwärts

## Koreanisches .....

### Zahlen:

Eins	hah-na
zwei	dul
die	set
vier	net
fünf	da-sut
sechs	ya-sut
sieben	il-gup
acht	yo-dol
neun	ah-hop
zehn	yuhl
elf	yul-hah-na

zwanzig	su-mul
dreißig	so-run
vierzig	mah-heun
fünfzig	shin
sechzig	yeh-soon
siebzig	il-heun
achtzig	yuh-deun
neunzig	ah-heun
ehundert	bak

### Wochentage:

Montag	wal yo yill
Dienstag	wha yo yill
Mittwoch	sue yo yill
Donnerstag	mok yo yill
Freitag	gum yo yill
Samstag	tu yo yill
Sonntag	il yo yill

### Trainingsbetrieb:

Kyongye	Gruß/Verbeugung
Sabom	Lehrer/Trainer
Sabom-Kyongye	Gruß in Richtung Lehrer/Trainer (Erweisung des Respektes)
Taegukki-Kyongye	Nationalfahne grüßen

### Ordnungszahlen:

erste	il
zweite	i
dritte	sam
vierte	sa
fünfte	oh
sechste	yuk
siebte	chil
achte	pahl
neunte	koo
zehnte	sip
elfte	sip-il

  

zwanzigste	e ship
dreißigste	sam ship
vierzigste	sa ship
fünfzigste	oh ship
sechzigste	yuk ship
siebzigste	chil ship
achtzigste	pahl ship
neunzigste	koo ship
ehundertst	bak

### Allgemeines:

gutes Training	sugo
wie geht es dir?	ahn yong ha shim ni ka
Dankeschön	kham sa ham nida
willkommen	chan man ao
Aufwiedersehen	ahn yong hay kye seo
hinsetzen	ahn yo
aufstehen	il uh suh
entlassen	hae sahn
verneigen	jong yea

### Wettkampfbegriffe:

Charyot	Achtung/Grundstellung
Kyongye	Gruß
Ba-rho	Drehen
Chunbi	Kampfstellung
Il-Hö-Jon	1. Runde
I-Hö-Jon	2. Runde
Sam-Hö-Jon	3. Runde
Sijak	Anfangen/Start
Kalyo	Trennen
Gyesok	Weiterkämpfen
Shigan	Wettkampfuhr anhalten
Guman	Ende/Stop
Hong-Song	Sieg für Rot
Chong-Song	Sieg für Blau
Kyong-go	Verwarnung ( z.B. Chong Kyong-Go / Verwarnung Blau)
Gam-Jeom	Minuspunkt ( z.B. Hong Gam-Jeom / Minuspunkt Rot)

### Fuß- und Grundstellungen:

Charyot	Achtung, einnehmen der Grundstellung z.B. Gruß
Moa-Sogi	Grundstellung, geschlossen Beinstellung, Arme / Fäuste hängen an den Seiten herunter
Ap -gubi	tiefe Stellung ( Ein-Schritt-kampf)
Ap-sogi	hohe Stellung ( Kampfstellung )
Dwit-gubi	seitliche Stellung ( Fußstellung rechter Winkel )
Pom-sogi	ähnlich Ap-sogi in abgewinkelter Beinstellung - Tigersprung

### Kleines Wettkampfregelewerk:

Größe der Wettkampffläche	8x8 Zweikampf / 12 x 12 m Technik
Anzahl der Kampfrichter	3 - 5 genaue Anzahl regelt die Ausschreibung / Ausrichter
Angriffsfläche	vorderer Bereich des Oberkörpers
Trefferfläche	Kampfweste, Gesicht
Fauststöße	nur erlaubt auf die Kampfweste
Fußstöße	erlaubt auf die Trefferflächen der Weste - je 1 Punkte
Fußstöße	erlaubt zum Kopf - je 2 Punkte
Kampfzeiten	3 Runden im KO-System, Zeiten unterschiedlich
Schutzausrüstung:	Schutzhelm
	Schutzweste
	Unterarmschoner
	Schienbeinschoner
	Tiefschutz
	Zahnschutz
	Fuß-Safety (spezielle Posterung für die Füße )