

GRUNDWISSEN DES TAEKWONDO-SCHÜLERS

Grundstellungen

Folgende Grundstellungen beherrsche ich schon und kann ich koreanisch benennen:

moa sogi	=	Achtungsstellung (auf das Kommando CHARYOT) oder "geschlossene Stellung"
narani sogi	=	Grundstellung (auf das Kommando JUNBI) oder "Parallel-Stellung"
ap sogi	=	kurze Vorwärtsstellung
ap gubi	=	lange Vorwärtsstellung
dyt gubi	=	Rückwärtsstellung
kima sogi	=	Seitwärtsstellung

Kommandos

CHARYOT	=	Achtung
JUNBI	=	Grund- oder Kampfstellung einnehmen
KYONG-NE	=	Begrüßung (Gegne)
TORRA	=	Drehung
SHI-JAK	=	Start einer Übung (oder Kampfanfang)
GUMAN	=	Ende einer Übung (oder Kampffende)

Techniken

Folgende Techniken habe ich schon gelernt:

Fußtechniken:

Fußstoß	=	chagi
ap-chagi	=	Vorwärtstritt (wird mit Fußballen getroffen)
yop-chagi	=	Seitwärtstritt (wird mit der Ferse und dem Außenrist getroffen)
paltung-chagi	=	Spanntritt (wird mit dem Spann getroffen)
Beinschwung	=	chaolligi
ap chaolligi	=	gerader Beinschwung nach vorne

Handtechniken

chong kwon chirugi	=	gerader Fauststoß nach vorne
chong	=	gerade
kwon	=	Faust
chirugi	=	Stoß

Block/Parade = makki

Ich kann bereits ausführen und benennen:

arae makki = Block nach unten

momtong an makki = Block Körpermitte von außen nach innen

olgul makki = Block nach oben

Alle drei werden in der 1. Poomse gebraucht

Körperregionen

olgul = obere Körperregion

momtong = mittlere Körperregion

arae = untere Körperregion

POOMSE

Poomse ist eine fest vorgeschriebene Bewegungsform.

Die erste Poomse heißt "taeguk il-jang" und hat die Bedeutung "Himmel und Licht".

Wettkampfordnung

Trefferwertung:

Treffer können erzielt werden

- in olgul nur mit dem Fuß (Faust zum Kopf ist verboten!!!!)

- in momtong mit Fuß- oder Fauststoß