

Taekwondo

태권도

9. Kup

| | | |
|-------------------------|---------------|--|
| eolgul | 얼굴 | obere Stufe (oberhalb Schlüsselbein) |
| momtong | 몸통 | mittlere Stufe (oberhalb Nabel, unterhalb Schlüsselbein) |
| arae | 아래 | untere Stufe (unterhalb Nabel) |
| naranhi-seogi | 나란히 서기 | Parallelstellung |
| ap-seogi | 앞서기 | Vorwärtsstellung (Schrittstellung, eine Schrittlänge) |
| ap-kubi | 앞굽이 | Vorwärtsbeugstellung (tiefe Vorwärtsstellung) |
| makki | 막기 | Block, Abwehr |
| jireugi | 지르기 | Stoßbewegung (Armtechnik, geradlinig) |
| chigi | 치기 | Schlagbewegung (Armtechnik, i.d.R. kreisförmige Bewegung) |
| chirugi | 찌르기 | Stichbewegung |
| chagi | 차기 | Fußtechniken |
| arae-makki | 아래막기 | Block in unterer Stufe |
| momtong-bandae-jireugi | 몸통반대지르기 | gleichseitiger Stoß (bezogen auf vorderen Fuß in der Stellung) |
| momtong-baro-jireugi | 몸통바로지르기 | gegenseitiger Stoß (bezogen auf vorderen Fuß in der Stellung) |
| momtong-an-makki | 몸통안막기 | Einwärtsblock |
| ap-cha-oligi / ap-oligi | 앞차올리기 / 앞 올리기 | Fußschwung vorwärts |

| | | |
|-------------------|--------|--|
| sewo an-chagi | 세워안차기 | Vertikaltritt von außen nach innen („Kreisfußschlag“ einwärts) |
| sewo bakkat-chagi | 세워바깥차기 | Vertikaltritt von innen nach außen („Kreisfußschlag“ auswärts) |
| ap-chagi | 앞차기 | frontaler Fußtritt |

8. Kup

| | | |
|-------------------|--------|---|
| kibon junbi seogi | 기본준비서기 | naranhi seogi, Fäuste in Gürtelhöhe ballen |
| ap-seogi | 앞서기 | Vorwärtsstellung (Schrittstellung, eine Schrittlänge) |
| ap-kubi | 앞굽이 | Vorwärtsbeugstellung (tiefe Vorwärtsstellung) |

7. Kup

| | | |
|------------------------|---------|--|
| taegeuk Il-Jang | 태극 1장 | |
| arae-makki | 아래막기 | Block in unterer Stufe |
| momtong-bandae-jireugi | 몸통반대지르기 | gleichseitiger Stoß (bezogen auf vorderen Fuß in der Stellung) in mittlerer Höhe |
| momtong-an-makki | 몸통안막기 | Einwärtsblock in mittlerer Höhe |
| momtong-baro-jireugi | 몸통바로지르기 | gegenseitiger Stoß (bezogen auf vorderen Fuß in der Stellung) in mittlerer Höhe |
| eolgul-makki | 얼굴 막기 | Gesichtsblock |
| ap-chagi | 앞차기 | frontaler Fußtritt |

6. Kup

| | | |
|------------------------|-----------|--|
| taegeuk Ih-Jang | 태극 2장 | |
| eolgul- bandae-jireugi | 얼굴 반대 지르기 | gleichseitiger Stoß (bezogen auf vorderen Fuß in der Stellung) zum Gesicht |

| | | |
|------------------------------|------------|---|
| 5. Kup | | |
| taegeuk Sam-Jang | 태극 3장 | |
| dwit-kubi | 뒷굽이 | Rückwärtsbeugestellung (tiefe Rückwärtsstellung) |
| dubon-jireugi | 두번 지르기 | Doppelfauststoß (nachzeitig in schneller Folge) |
| sonnal-mok-chigi | 손날목치기 | Handkantenschlag zum Hals |
| han-sonnal-momtong yop makki | 한손날 몸통 옆막기 | einhändiger Handkantenblock in mittlerer Höhe |
| 4. Kup | | |
| Taegeuk Sa-Jang | 태극 4장 | |
| sonnal- momtong makki | 손날 몸통막기 | Handkantenblock (beidhändig) |
| pyonsonkut-sewo-jireugi | 편손끝 세워찌르기 | Fingerspitzenstoß (vertikale Handhaltung, gleichzeitige Handballenabwehr) |
| jepipum-mok-chigi | 제비품 목치기 | Handkantenschlag einwärts mit Gesichtsblock der anderen Handkante |
| momtong pakkat-makki | 몸통 바깥막기 | Block mit Unterarmaußenseite |
| dungjumok-ap-chigi | 등주먹 앞치기 | Vorwärtsschlag mit Faustrücken |
| yop-chagi | 옆차기 | Fußstoß seitwärts |
| 3. Kup | | |
| taegeuk Oh-Jang | 태극 5장 | |
| wen-seogi | 왼서기 | Linksstellung |
| orun-seogi | 오른서기 | Rechtsstellung |
| dwi-kkoa-Seogi | 뒤 꼬아서기 | Kreuzstellung (hinterer Fuß wird nachgezogen) |

| | | |
|--------------------------------|--------------|--|
| mejumok-naeryo-chigi | 메주먹 내려치기 | Abwärtsschlag mit Faustboden |
| palkup-dollyo-chigi | 팔굽돌려치기 | gedrehter Ellbogenschlag (mit der anderen Hand gezogen) |
| Jagun dolzeigwi | 작은돌쩌기 | Kleines Scharnier |
| palkup-pyojeok-chigi | 팔굽 표적치기 | Ellbogenschlag in die Handfläche der anderen Hand |
| 2. Kup | | |
| taegeuk Yuk-Jang | 태극 6장 | |
| hansonnal-eolgul-bitureo-makki | 한손날 얼굴 비틀어막기 | Handkantenblock mit stark eingedrehter Hüfte in oberer Stufe |
| arae-hechyo-makki | 아래 헤쳐막기 | beidarmiger Block nach unten (gleichzeitig) |
| batangson-momtong-makki | 바탕손 몸통 막기 | Handballenblock in mittlerer Höhe |
| dollyo-chagi | 돌려차기 | gedrehter Fußtritt mit dem Fußballen |

| | | |
|----------------------------|----------------|---|
| 1. Kup | | |
| taegeuk Chil-Jang | 태극 7장 | |
| beom-seogi | 범서기 | „Tigerstellung“= kurze tiefe Stellung (gebeugtes Standbein, vorderes Bein auf Fußballen) |
| moa seogi | 모아서기 | geschlossene Stellung |
| bojumek jumbi seogi | 보주먹준비서기 | in geschlossener Stellung rechte Faust geballt in linke Hand legen, Endstellung Mundhöhe |
| juchum-seogi | 주춤서기 | Reiterstellung |
| sonnal arae-makki | 손날 아래막기 | Handkantenblock nach unten |
| batangson-kodureo-an-makki | 바탕손 거들어 몸통 안막기 | Handballenblock einwärts, mit anderem Arm gestützt |
| gawi-makki | 가위막기 | gleichzeitig Block nach unten und Block mit Unterarminnenseite in mittlerer Höhe (Scherenblock) |
| momtong hechyo-makki | 몸통 헤쳐막기 | Keilförmiger Block (mit beiden Armen gleichzeitig Unterarmaußenseitenblock) |
| dujumok-jechyo-jirugi | 두 주먹 제쳐지르기 | gleichzeitiger Schlag mit beiden Fäusten (Handrücken zeigt nach unten) |
| otkoreo-arae-makki | 엇걸어 아래막기 | Kreuzblock nach unten |
| dungjumok-bakkat-chig | 등 주먹 바깥치기 | Fausrückenschlag auswärts |
| momtong yop-jireugi | 몸통 옆지르기 | Faustschlag zur Seite |
| mureup-chigi | 무릎치기 | Knieschlag |
| pyojeok-chagi | 표적차기 | Fußschlag in die Handfläche |

| | | |
|---------------------------------|-------------|--|
| 1. Dan | | |
| taegeuk Pal-Jang | 태극 8장 | |
| keodeureo-bakkat-makki | 거들어 바깥막기 | beidarmiger Block (Unterarmaußenseite) |
| wesantul-makki | 외산틀 막기 | gleichzeitig Unterarmaußenseitenblock nach unten und Unterarminnenseitenblock nach oben |
| dangkyo-teok-jirugi | 당겨 턱지르기 | Faustaufwärtsschlag (Heranziehen der anderen Faust) |
| kodureo-arae-makki | 거들어 아래막기 | beidarmiger Block (untere Stufe) |
| dubal-dangsong-ap-chagi | 두발 당성 앞차기 | in einem Sprung zwei schnelle Frontaltritte |
| ttwio-ap-chagi | 뛰어 앞차기 | gesprungener Frontaltritt |
| 2. Dan | | |
| koryo | 고려 | |
| tongmilgi junbi seogi | 통밀기 준비서기 | naranhi seogi, Handflächen zueinander in Halshöhe, Handkanten keicht nach vorne schieben |
| ap-kkoaseogi | 앞 꼬아서 | Kreuzstellung (Überkreuzen vorne, z.B. Seitwärtsstep) |
| sonnal bakkat chigi | 손날 바깥치기 | Handkantenschlag auswärts |
| hansonnal arae makki | 한손날 아래막기 | Einhandkantenblock nach unten |
| khaljaebi | 칼재비 | Stoß mit Handspanne |
| mureupkkokki | 무릎격기 | Handspannenstoß gegen Kniescheibe bei gleichzeitigem Festhalten des Beines |
| anpalmok momtong hecheo makki | 안팔목 몸통 헤쳐막기 | keilförmiger Block mit Unterarminnenseite |
| jumeok pyojeok jireugi | 주먹 표적지르기 | Vorderfauststoß in die Handfläche der anderen Hand |
| pyonsonkut arae jechyo tzireugi | 편손끝 아래제쳐찌르기 | tiefer Stich mit Fingerspitzen (Handfläche nach oben) |

batangson nullo makki

palkup yop chigi

mejumeok arae pyojeok chigi

kodeup yop chagi

바탕손 눌러막기

팔굽 옆치기

메주먹 아래 표적치기

거듭 옆차기

Handballendruckblock

Ellbogenschlag seitwärts

Faustbodenschlag in die Handfläche der anderen Hand nach unten

Doppel-Seitwärts-Fußstoß (zuerst unten dann mitte)

3. Dan

kumgang

금강

hakdaro seogi

학다리서기

„Kranich-Stellung“ (einbeiniger Stand)

batangson teok chigi

바탕손 툃치기

Handballenstoß

hansonnal an makki

한손날몸통안막기

Einhandkantenblock einwärts

keumgang makki

금강 막기

gleichzeitig arae makki und olgul makki

santeul makki

산틀막기

„w“-förmiger Block nach oben (einer von hinten, einer von vorn)

kheun doldzeogi

큰돌쩌귀

scharnierartige Abwehrbewegung (großes Scharnier)

4. Dan

taebaek

태백

sonnal arae hechyo makki

손날 아래 헤쳐막기

gleichzeitig mit beiden Armen tiefer Handkantenblock

keumgang momtong makki

금강 몸통막기

gleichzeitig anpalmok momton makki und olgul makki

5. Dan

pyongwon

평원

kyopson junbi seogi

겹손 준비서기

in moa seogi vorm Bauchnabel die linke Hand über die rechte legen

hansonnal arae makki

한손날 아래막기

Tiefer Einhandkantenblock

palkup ollyo chigi

팔굽 올려치기

Ellbogenaufwärtsschlag

sonnal arae makki

손날 아래막기

Handkantenblock nach unten (beide Handkanten)

koduro olgul yopmakki

거들어 얼굴옆막기

beidarmiger Block zur Seite

dungjumok dangkyo teok chigi

등주먹 당겨 턱치기

Fausrückenschlag nach vorne mit Unterstützung des anderen Armes

meongye chigi

멍에치기

beidseitiger Ellbogenstoß

hechyo santul makki

헤쳐 산틀막기

„w“-förmiger Block (beide von vorn)

momdollyo yop chagi

몸돌며 옆차기

yop chagi nach Umdrehung

sipjin

십진

nolpke bollyo seogi

넓게 벌려서기

weite Stelle (Aufstehen aus juchum seogi)

hwangso makki

황소막기

beidarmiger Block nach oben (über Kopf)

sonbadak koduro bakkat makki

손바닥 거들어 몸통 바깥막기

Auswärtsblock mit Unterstützung des Handballens d. a. Hand

pyonsonkkeut opeo tzireugi

편 손끝 엮어찌르기

Fingerspitzenstich

bawi milgi

바위밀기

Handflächenschiebeblock (beide Handflächen)

sonnaldung momtong hechyo makki

손날등 몸통 헤쳐막기

zwei Handinnenkantenblocks gleichzeitig in mittlere Höhe

kureo olligi

끌어올리기

Aushebeblock

chettari jirugi

sonnal otkoreo arae maki

sonnaldeung momtong makki

챗다리 지르기

손날 엇걸어 아래막기

손날등 몸통막기

Stoß mit beiden Fäusten gleichzeitig

Handkantenkreuzblock nach unten

Handinnenkantenblock mittlere Stufe (beide Arme)

| | | |
|-----------------------|------------|--|
| 6. Dan | | |
| jitae | 지태 | |
| hansonnal olgul makki | 한손날 얼굴막기 | Gesichtblock mit Handkante |
| keumgang apjirugi | 금강 앞지르기 | frontaler Stoß mit gleichzeitigem olgul makki |
| mejumok pyojeok chigi | 메주먹 표적치기 | Faustbodenschlag in die Handfläche der anderen Hand |
| chonkwon | 천권 | |
| nalgae pyogi | 날개펴기 | 1. Wegschieben zu beiden Seiten, 2. Wegschieben noch vorn und kreisförmiger Armschwung zur Befreiung |
| bamjumok sosum chigi | 밤주먹 소슴 지르기 | beidarmiger Knöchelfausstoß |
| keumgang yop jirugi | 금강 옆지르기 | Seitwärtsstoß mit gleichzeitigem olgulmakki |
| sonnal wesantul makki | 손날 외산틀 막기 | Handkantenblock nach unten, gleichzeitig Handinnenkantenblock nach oben |
| taesanmilgi | 태산밀기 | Vorschieben der Handballen (eine Hand unten andere Hand oben) |
| twio pyojok chagi | 뛰어 표적차기 | Sprungkick in die Handfläche |

| | | |
|---------------------------------|--------------|---|
| 7. Dan | | |
| hansu | 한수 | |
| kyotdari seogi | 결다리서기 | kurze tiefe Stellung (gebeugtes Standbein, hinteres Bein auf Fußballen) |
| sonnaldung momtong hechyo makki | 손날등 몸통 헤쳐막기 | Keilförmiger Handinnenkantenblock |
| dumejumok yopkuri chigi | 두 मे주먹 옆구리치기 | mit beiden Faustböden gleichzeitig von außen in die Seiten des Gegners schlagen |
| agwison khaljaebi | 아귀손 칼재비 | Khaljaebi mit Unterstützung der anderen Hand |
| pyojok arae makki | 표적 아래막기 | Block nach unten in Handfläche der anderen Hand |
| sonnal keumgang makki | 손날 금강막기 | gleichzeitig ein Handkantenblock nach unten und einer nach oben |
| ilyeo | 일여 | |
| bojumok jumbi seogi | 보주먹 준비서기 | in moaseogi die mit der linken Hand umschlossene rechte Faust vor den Mund führen |
| ogeum seogi | 오금서기 | Kniekehlen-Kranichstand |
| dujumeok heori seogi | 두 주먹 허리서기 | in moaseogi beide Fäuste an die Hüfte ziehen |
| otgoro olgul makki | 엇걸어 얼굴막기 | Gesichtskreuzblock |
| twio yop chagi | 뛰어 옆차기 | gesprungener yopchagi |