

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-banda-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		
Taeguek 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 메주먹 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