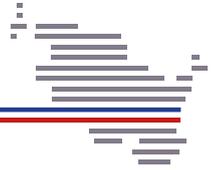


## THEORIE



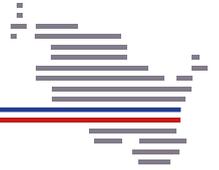


## Gürtel

### Graduierungen

Die Reihenfolge der Graduierungen:

<b>Graduierung</b>	<b>Gürtelfarbe</b>	<b>Art</b>
10. Kup	weiß	Einsteiger
9. Kup	weiß-gelb	Anfänger
8. Kup	gelb	Anfänger
7. Kup	gelb-grün	Anfänger
6. Kup	grün	Anfänger
5. Kup	grün-blau	Anfänger
4. Kup	blau	Fortgeschrittener
3. Kup	blau-rot	Fortgeschrittener
2. Kup	rot	Fortgeschrittener
1. Kup	rot-schwarz	Fortgeschrittener
1. Dan	schwarz	Meister – Leistungsgrad
2. Dan	schwarz	Meister – Leistungsgrad
3. Dan	schwarz	Meister – Leistungsgrad
4. Dan	schwarz	Meister – Lehrergrad
5. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
6. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
7. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
8. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
9. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
10. Dan	schwarz	Großmeister – ehrenhalber von der WT verliehen



## **Gürtelfarben**

### Weiß:

Sie ist die unbefleckte Farbe, ihr Träger ist noch unwissend.

### Gelb:

Die gelbe Farbe charakterisiert den Erdboden, also den ursprünglichen Anfang auf dem Alles Lebende wächst.

### Grün:

Grün zeigt, dass bereits Früchte entstanden sind, schon steigendes Leben aus den Grundlagen hervorgegangen ist.

### Blau:

In der Farbe Blau wird der Himmel dargestellt, also das Erreichen einer gewissen Grenze, was nun zu Höherem befähigt.

### Rot:

Rot bedeutet Achtung, hier entsteht etwas Bedeutendes, Großes ist in Vorbereitung, im Kommen.

### Schwarz:

Die schwarze Farbe ist die Farbe des Meisters, die alle anderen Farben in sich einschließt, stärker ist als alle anderen. Die Farbe der Achtung und Ehrfurcht einflößt.

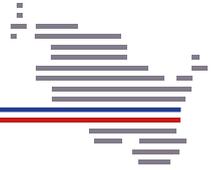
## **Formen**

Eine Poomsae ist so etwas wie eine Kür, wobei der Sportler einen genau festgelegten Ablauf von Taekwondo-Techniken ausführt. Die Ausführung dieser Techniken soll gegen die imaginären Gegner so kraftvoll und sauber ausgeführt werden, als ob sie real wären.

Eine Poomsae dient einerseits dem Erlernen von verschiedenen Techniken und ihrer Verbindung zu Kombinationen. Andererseits dienen diese Formen dazu, das Erlernte zu demonstrieren.

Mit jeder Poomsae steigt der Schwierigkeitsgrad an. Es gibt acht „Taeguk“-Formen für Schüler bis zum 1. Kup. Die neun Meisterformen haben jeweils einen Namen mit spezifischer Bedeutung.

Der Begriff Poomsae bedeutet Bewegungsform. Poomsae Taeguk wird übersetzt als: Bewegungsform des Eum und Yang.



## Taeguk (Schülerformen)

- 1 | Taeguk il-jang (für den 7. Kup, gelb – grün)
- 2 | Taeguk i-jang (für den 6. Kup, grün)
- 3 | Taeguk sam-jang (für den 5. Kup, grün – blau)
- 4 | Taeguk sa-jang (für den 4. Kup, blau)
- 5 | Taeguk oh-jang (für den 3. Kup, blau – rot)
- 6 | Taeguk yuk-jang (für den 2. Kup, rot)
- 7 | Taeguk chil-jang (für den 1. Kup, rot – schwarz)
- 8 | Taeguk pal-jang (für den 1. Dan, schwarz)

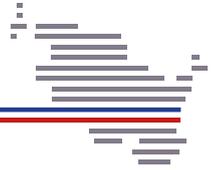
## Poomsae (Meisterformen)

- 9 | Poomsae Koryo
- 10 | Poomsae Kumgang
- 11 Poomsae Taebaek
- 12 | Poomsae Pyongwon
- 13 | Poomsae Sipjin
- 14 | Poomsae Jitae
- 15 | Poomsae Chonkwon
- 16 | Poomsae Hansu
- 17 | Poomsae Ilyo

## Bedeutungen

### 1 | Taeguk il-jang

Taeguk il-jang symbolisiert den **Himmel**. Der Himmel spendet den Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Er trägt die Luft zum Atmen, ohne die kein Leben möglich wäre. Durch seine Befruchtende Wirkung regt er das Leben an. Die Wahl diese Symbols für Taeguk il-jang bedeutet also den **Beginn**, die **Schöpfung**.



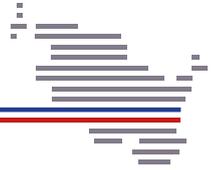
## Koreanische Vokabeln

### Allgemeines

Koreanisch	Deutsch
Taekwondo	koreanische Art des Hand- und Fußkampfes
Bushido	Weg des Ritters/Kriegers
dojang	Übungsraum
dobok	Anzug
ty	Gürtel
kihap	Kampfschrei
poomsae	Bewegungsform
kyorugi	Freikampf
hanbon-kyorugi	Ein-Schritt-Kampf
kyok-pa	Bruchtest
hosinsul	Selbstverteidigung
kyosa-nim	Meister 1. – 4. Dan
sabum-nim	Großmeister ab 5. Dan
leya	Schüler
sonbae-nim	fortgeschrittener Schüler

### Kommandos

Koreanisch	Deutsch
chariot	Achtung
kyongne	verbeugen
junbi	Vorbereiten, Kommando zur Startstellung
sijak	anfangen
guman	beenden
gesok	weitermachen (im Wettkampf)
kalyo	unterbrechen (im Wettkampf)
cha-wu-hyang-wo	zueinander drehen
paro	zurück in die Ausgangsstellung
tiro-tora	umdrehen, wenden

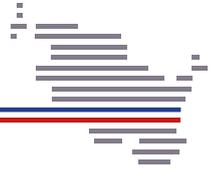


## Zahlen

Koreanisch	Deutsch
hana	eins
dul	zwei
set	drei
net	vier
dasot	fünf
yosot	sechs
ilkcob	sieben
jodul	acht
ahob	neun
jol	zehn

## Richtungsangaben

Koreanisch	Deutsch
an	innen, nach innen
bakkat	außen, nach außen
ap	vorne, vorwärts
ape	nach vorne
dwit	hinten, rückwärts
sewo	senkrecht
yop	Seite, seitwärts
ollyo	aufwärts
naeryo	abwärts
nullo	herunterdrücken
koa	überkreuz (Stellung)
otgoro	überkreuz (Armtechnik)
bandae	seitenverkehrt
baro	seitengleich
pyojok	Ziel
twio	Sprung, springen
miro	schieben, stoßen
dollyo	drehen
momdollyo	körpergedreht
dubon	doppelt
wen	links
oreun	rechts

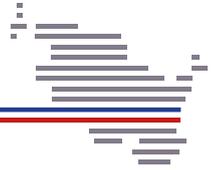


## Körperteile/-regionen

Koreanisch	Deutsch
mom	Körper
arae	untere Angriffsstufe (ab Bauchnabel)
montong	mittlere Angriffsstufe (Schlüsselbein bis Bauchnabel)
olgul	obere Angriffsstufe (wörtlich: Gesicht)
dung	Rücken
pal	Arm
palmok	Unterarm
palkup	Ellenbogen
son	Hand
sonnal	Handkante
sonnal-dung	Innenhandkante (Handkantenrücken)
sonkut	Fingerspitze
batangson	Handballen, Handfläche
jumok	Faust
dung-jumok	Faustrücken
me-jumok	Faustboden
mok	Hals
tok	Kinn
bal	Fuß
baldung	Fußspann (Fußrücken)
apchuk	Fußballen
dwitkumchi	Achillesferse
murup	Knie

## Techniken

Koreanisch	Deutsch
sogi	Stand
makki	Block
chigi	Schlag
jirugi	Stich, Stoß, Fauststoß
olligi	Beinschwung
chagi	Tritt



## Technik-Übersetzungen

### 9. Kup (weiß - gelb)

Koreanisch	Deutsch
moa-sogi	geschlossene Stellung (chariot/kyongne)
nahrani-sogi	Parallelstellung (junbi)
ap-sogi	kurze Vorwärtsstellung
ap-gubi	lange Vorwärtsstellung, vorne gebeugt
arae-makki	Tiefabwehr
momtong-jirugi	Fauststoß mittlere Angriffsstufe
olgul-makki	Hochabwehr / Gesichtsblock
an-makki	Außenunterarmblock nach innen
arae-hechyo-makki	Keilblock untere Angriffsstufe
ap-chagi	Fußtritt vorwärts
ap-cha-olligi	Beinschwung vorwärts
paldung(-chagi)	Fußtritt mit dem Spann

### 8. Kup (gelb)

Koreanisch	Deutsch
an-palmok-bakkat-makki	Innenunterarmblock nach außen
bakkat-palmok-bakkat-makki	Außenunterarmblock nach außen
naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag

### 7. Kup (gelb - grün)

Koreanisch	Deutsch
dwit-gubi	Rückwärtsstellung, hinten gebeugt
juchum-sogi	Seitwärtsstellung
goduro-makki	Doppelblock / Kampfstellung
sonnal-arae-makki	Handkantentiefabwehr
sonnal-olgul-makki	Handkantenhochabwehr / -gesichtsblock
sonnal-an-makki	Handkantenaußenunterarmblock nach innen
dubon-jirugi	doppelter Fauststoß
twio-ap-chagi	gesprungener Vorwärtsfußtritt
dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt