

TAEKWONDO 태권도

Tae Kwon Do

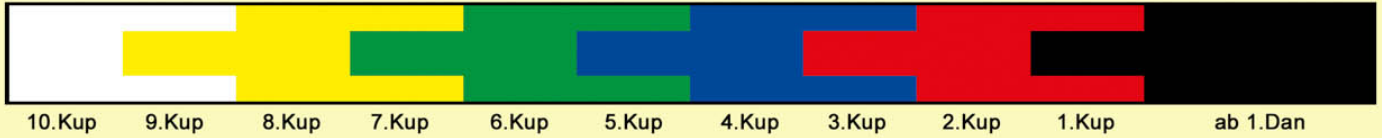
Bedeutung: Fuss - Faust - Weg

Ursprungsort ist Korea. Seit 2000 ist Taekwondo Olympische Disziplin.

Unser Verein ist organisiert in der NWTU (Nordrheinwestfälische Taekwondo Union),

DTU (Deutsche Taekwondo Union), WTE (World Taekwondo Europe), WT (World Taekwondo)

Die Gürtelfarben symbolisieren den Schülergrad (Kup) des Sportlers



Die Schülergraduierungen gehen abwärts vom 10. Kup bis 1. Kup,

Die Meistergraduierungen (Schwarzgurte) aufwärts vom 1. Dan bis 9. Dan.

Bei Kindern unter 15 Jahren heissen die Meistergraduierungen Poom. Der Gürtel ist dann farblich mittig geteilt.

Die Gürtelfarben und ihre Bedeutung:

Weiss – Anfänger

Gelb – Erde, der Schüler ist bereit zu wachsen

Grün – Pflanzen, die wachsen, so wie das Wissen des Schülers.

Blau – Himmel, die Pflanzen wachsen Richtung Himmel.

Rot – Etwas Besonderes entsteht.

Schwarz – Meister



Formen Poomsae / Taeguk (Bedeutung: Große Ewigkeit)

Der Vier-Seiten-Schlag – Saju Jirugi ist eine Übungsform (zum 8. Kup)

1. Form – Il Jang (zum 7. Kup) Symbol: Himmel, Bedeutung: Anfang, Wachstum

2. Form – I Jang (zum 6. Kup) Symbol: See, Bedeutung: Fröhlichkeit

3. Form – Sam Jang (zum 5. Kup) Symbol: Feuer, Bedeutung: Energie, Leidenschaft

4. Form – Sa Jang (zum 4. Kup) Symbol: Donner, Bedeutung: Kraft, Macht

5. Form – O Jang (zum 3. Kup) Symbol: Wind, Bedeutung: Sanft, Eindringlich

6. Form – Juk Jang (zum 2. Kup) Symbol: Wasser, Bedeutung: Gefährlich

7. Form – Sil Jang (zum 1. Kup) Symbol: Berg, Bedeutung: Ruhend

8. Form – Pal Jang (zum 1. Dan) Symbol: Erde, Hingebung, Schöpfung

Wichtige koreanische Begriffe:

Dojang – Trainingsraum

Dobok – Trainingsanzug

Ty – Gürtel

Sabum – Lehrer

Kihap – Kampfschrei

Chariot – Achtung

Kyongne – Verbeugen

Chunbi – Kampfstellung

Shijak – Start/Anfangen

Guman – Ende

Ilbo Taeryon – Einschrittkampf

Hosinsul – Selbstverteidigung

Wichtige Stellungen und Techniken:

Ap Sogi – Kurze Stellung

Ap Gubi – Lange Stellung

Dwit Gubi – Rückwärtsstellung

Arae Makki – Block nach unten

An Makki – Block nach innen

Bakkat Makki – Block nach aussen

Olgul Makki – Block nach oben

Jumok Jirugi – Fauststoss

Ap Chagi – Vorwärtstritt

Yop Chagi – Seitlicher Fusstritt

Naeryo Chagi – Abwärts Fusstritt

Dollyo Chagi – Halbkreisfusstritt

Dung Jumok Ap Chigi – Schlag nach vorne
mit Fastrücken

Han Sonnal Chigi – Handkantenschlag

Olgul – Oben (Kopf/Hals)

Momtong – Mitte (Körper bis zum Gürtel)

Arae – Unten (unterhalb Gürtel)

Die Zahlen von 1 bis 10

Hana, Dul, Set, Net, Dasot, Yosot,

Ilgop, Yodul, Ahop, Yol

