



# Cho Taekwondo

## NUNNINGEN

### Koreanisches Taekwondo Basiswissen

---

Tae = Fusstechnik  
Kwon = Handtechnik  
Do = Weg

Gibondonsak = Grundschule  
Dojang = Trainingsraum  
Kihap = Kampfschrei (ki=Energie hap= Harmonie)  
Dobok = Taekwondo-Anzug

Charyot = Achtung  
Kyongye = Verbeugung  
Junbi = Grundhaltung  
Kuman = Schluss

---

#### Zahlen:

1	=	Hana	6	=	Yosot
2	=	Dul	7	=	Ilgop
3	=	Set	8	=	Yodul
4	=	Net	9	=	Ahop
5	=	Dasot	10	=	Yol

---

#### Fussstellungen:

Ap-Sogi = kurzer Fussstand (normaler schritt)  
Ap-Kubi = Langer Fussstand (tiefer Stand)  
Chunbi-Sogi = Bereitstellung (Lockere Schultern, gespannte Fäuste)  
Chu-chum-Sogi = Reiterstellung  
Dwit-Kubi = 70% hinteres Bein 30% vorderes Bein

---

#### Grundwissen zu den Techniken:

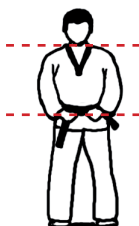
Makki = Block  
Chirugi = Fauststoss  
Chigi = Schlag  
Chagi = Fusstritt

---

Olgul = obere Stufe (Kopf)

Momtong = mittlere Stufe (Oberkörper)

Arae = untere Stufe (Unterleib)



#### Armtechniken:

1. Arae-Makki	=	Block untere Stufe
2. Momtong-Chirugi	=	Fauststoss mittlere Stufe
3. Olgul-Chirugi	=	Fauststoss obere Stufe
4. Momtong-Makki	=	Block mittlere Stufe
5. Goduro-Momtong-Makki	=	Block mittlere Stufe mit unterstützung (Doppelblock)
6. Olgul-Makki	=	Block obere Stufe
7. Sonnal-Mok-Chigi	=	Handkantenschlag an Hals
8. Sonkut-Chirugi	=	Fingerstichstoss mittlere Stufe(Plexus)
9. Dwit-Kubi-Momtong-Makki	=	70% 30% Stellung mit mittleren Faustblock
10. Dwit-Kubi-Sonnal-Makki	=	70% 30% Stellung mit Handkantenblock

---

#### Fusstechniken:

1. Naeryo-Chagi	=	Abwärts-Schwungtritt mit gestrecktem Bein (Axt-Tritt)
2. Anuro	=	von aussen nach innen (An=innen)
3. Bakkuro	=	von innen nach aussen (Pakkat=aussen)
4. Ap-Chagi	=	Gerader Aufwärttritt
5. Goa-Chagi	=	ähnlich wie Ap-Chagi aber leicht seitlich (Blickrichtung beachten)
6. Pandal-Chagi	=	Kreisbogentritt
7. Dollyo-Chagi	=	Halbkreisfusstritt
8. Bandae Dollyo-Chagi	=	Halbkreisfusstritt (Ferse)
9. Yop-Chagi	=	Seitwärtsfussstoss
10. Dwit-Chagi	=	Rückwärtsfussstoss
11. Dora-Dwit-Chagi	=	Rückwärtsfussstoss mit Wendung (Dora=Wendung)