



Terminologie

<u>Koreanisch</u>	<u>Deutsch</u>	Orange	grün	braun	rot	blau
Zahlen						
Hana	Eins	x				
Dul	Zwei	x				
Set	Drei	x				
Net	Vier	x				
Dasot	Fünf	x				
Yosot	Sechs	x				
Illob	Sieben	x				
Yodul	Acht	x				
Ahop	Neun	x				
Yol	Zehn	x				

Stellungen						
Chongul-sogi	Vorwärtsstellung		x			
Charyot-sogi	Achtungsstellung			x		
Hugul-sogi	Rückwärtsstellung		x			
Kima-sogi	Reitsitzstellung		x			
Chunbi-sogi	Grundstellung			x		
Kyo-cha-rip-ja-se-Sogi	gekreuzte Stellung			x		

Angriffstufen						
Choi-Hadan	Unterste				x	
Hadan	Untere		x			
Chungdan	Mittler		x			
Sangdan	obere		x			
Idan	oberste				x	

Handtechniken						
Kong-Kyuck	Angriff (Fauststoß)	x				
Sudo-makki	Handkantenabwehr		x			
Kwansu-Kong-Kyuck	Fingerspitzenstoß		x			
Hangjin	Seitwärtsstoß		x			
Yop-Makki	Seitwärtsblock			x		
Sang-soo-hadan-makki	gekreuzter Block nach unten				x	
Yuk-soo	Handkantenabwehr und Faustoß in Vorwärtsstellung				x	
Yuk-Shin	Handkantenabwehr und Faustoß in Hugul-Stellung				x	
Hadan-Makki	Block nach unten	x				
Sangdan-Makki	Block nach oben	x				
Aneso-Pako-Ro-Makki	Block von innen nach außen		x			

Koreanisch	Deutsch	Orange	grün	braun	rot	blau
Pakeso-Ano-Ro-Makki	Block von außen nach innen		x			
Sudo-Kong-Kyuck	Handkantenangriff		x		x	
Kwon-Do	Hammerschlag		x			
Pal-kup-chi-ki	Ellbogenstoß			x		
Faustrückenschlag	Kap Kwon Kong Kyuck					x
San-Makki	Doppelarmblock (Berg-Block) in SipSoo					x

Beintechniken						
Ap-chagi	Vorwärtskick	x				
dwi-huryo-chagi	Fersendrehschlag				x	
Dollyo-chagi	Rundkick	x				
Dwi-tollyo-chagi	rückwärts gedrehter Tritt	x				
Dyt-chagi	Rückwärtstritt (mit Ferse treffen), Fuß senkrecht gestellt, Ferse ist höchster Punkt					x
Yup-Huryo-chagi	leichter Halbkreisfußtritt (Peitschenschlag)			x		
Pakeso-Ano-Ro-chagi	Tritt von außen nach innen				x	
Aneso-Pako-Ro-Chagi	Tritt von innen nach außen				x	
Miro-chagi	Schubtritt		x			
Murup-chagi	Kniestoß				x	
Yop-chagi	Seitwärtstritt	x				

Allgemeine Begriffe						
Dobok	Anzug			x		
Dojang	Trainingsraum			x		
Sah-Bum-Nim	Lehrer			x		
Ho sin sul	Selbstverteidigung				x	
kukgi bae rye	Flaggenruß			x		
Ba-ro	zurück			x		
an-jo	sitzen			x		
muk yum	meditieren			x		
Sah-Bum-Nim kyung yet	zum Lehrer verbeugen			x		
DanGum	Messer					x
Bong	Langstock					
erste Stockform	Bong Hyong Ilbo			x		
zweite Stockform	Bong Hyong Ibo				x	
dritte Stockform	Bong Hyong Sambo				x	
1. Pyong Ahn Form	Pyong Ahn ChoDan		x			
2. Pyong Ahn Form	Pyong Ahn ihDan		x			
3. Pyong Ahn Form	Pyong Ahn SamDan			x		
4. Pyong Ahn Form	Pyong Ahn SahDan			x		
5. Pyong Ahn Form	Pyong Ahn OhDan				x	
Einschritt-Übungen	Il Soo Sik Taeryon					x
Selbstverteidigung	Ho Sin Sul					x
Anfangen (Kommando)	Sijak					x
Schülergrad	Kup					x
Kuman	Beenden (Bein heranziehen)					x