

Konstantin Gil

Taekwondo

Koreanischer Kampfsport

Überarbeitete und neugestaltete
Auflage

FALKEN



Inhalt

Vorwort.		Schlagtechniken	72
Einleitung _____	9	Düng-jumök-chigi_____	72
Taekwondo-Geschichte	9	Me-jumök-chigi_____	74
Prinzipien_____	10	Sonnal-an-chigi_____	75
Koreanische Fachausdrücke	12	Sonnal-bakkat-chigi.	76
Phonetik der koreanischen		Sonnal-düng-chigi_	78
Namen_____	12	Palkup-chigi_____	80
Koreanische Fachausdrücke	12	Palkup-dwit-chigi_	80
		Palkup-dollyö-chigi	80
Grundtechnik	19	Palkup-ollyö-chigi_	82
Stellungen_____	20	Palkup-yöp-chigi_____	83
Moa-sögi_____	22	Blocktechniken_____	84
Naranhi-sögi_____	22	Arae-makki_____	84
Pyönhi-sögi_____	23	Ölgul-makki_____	86
Ap-gubi_____	24	Momtung-bakkat-makki.	88
Kima-sögi_____	38	Bakkat-palmok-makki_	92
Juchum-sögi_____	41	Momtung-an-makki_____	94
Dwit-gubi_____	42	Gödürö-makki_____	95
Dwitpal-sögi_____	50	Sonnal-makki_____	98
Böm-sögi_____	51	Hechyö-makki_____	100
Armtechniken_____	52	Ötgörö-arae-makki.	102
Stoßtechniken_____	54	Beintechniken_____	104
Jumök-jirügi_____	54	Fußtritte_____	105
Bandae-jirugi_	58	Ap-chagi_____	105
Baro-jirugi_____	62	Mirö-chagi_____	108
Jechyö-jirügi_	64	Dollyö-chagi_____	110
Kün-dolchögwı	66	Biturö-chagi_____	112
Sewö-jirügi_____	68	Yöp-chagi_____	116
Stechtechniken_____	69	Dwit-chagi_____	118
Pyönsonkut-chirügi_____	70	Fußschläge_____	120
Pyönsonküt-öpö-chirügi_____	70	Murup-chigi_____	120
Pyönsonkut-jechyö-chirögi	70	Huryö-chagi_____	122
		Naeryö-chagi_	126
		Sewö-an-chagi.	128
		Sewö-bakkat-chagi.	129



Inhalt

Momdollyö-chagi	130	Kleidung und Zeremoniell	156
Momdollyö-huryö-chagi.	130	Kleiderordnung_____	156
Momdollyö-yöp-chagi__	134	Dobok_____	156
Momdollyö-dwit-chagi _	136	Ty-Binden	156
Twio-chagi_____	138	Ausrüstung für Kämpfer.	158
Twio-ap-chagi_____	138	Zeremoniell_____	159
Twio-dollyö-chagi	139	Sparring und Kampf.	162
Twio-yöp-chagi__	141	Angriffsstufen_____	162
Twio-momdollyö-yöp-chagi.	142	Sparring_____	162
Fußblöcke_____	146	Sebön-kyörugi _	163
Ap-cha-olligi _	146	Dubön-kyörugi _	166
Yöp-cha-olligi	147	Hanbön-kyörugi	166
		Kampfsparring _	168
Angriffs- und Blockteile der		Kyörugi_____	169
Arme und Beine _____	148	Koreanische Kommandos	
Jumök - Faust_____	148	im Wettkampf_____	172
Düng-jumök - Faustrücken_____	150	TVainingshilfen_____	172
Me-jumök - Faustboden_____	150	Die Prüfungsordnung der	
Betang-son - Handfläche,		Deutschen Taekwondo Union e.V.	174
Handballen_____	150	Prüfungsprogramm für	
Sonnal - Handkante_____	151	Anfänger_____	174
Sonnal-düng - Handkanten-		10. Küp (weißer Gürtel)_____	174
rückseite_____	151	9. Küp (weißer Gürtel mit	
Son-küt - Fingerspitzen_____	151	gelbem Streifen)_____	175
Bakkat-palmok - Außen-		8. Küp (gelber Gürtel)_____	175
unterarm_____	152	7. Küp (gelber Gürtel mit	
An-palmok - Innenunterarm_____	152	grünem Streifen)_____	175
Palkup - Ellenbogen_____	152	6. Küp (grüner Gürtel)_____	175
Apchuk - Fußballen_____	153	5. Küp (grüner Gürtel mit	
Baidüng - Fußspann_____	153	blauem Streifen)_____	175
Balnal - Fußkante_____	153	Prüfungsprogramm für	
Balnal-düng - Fußkantenrück-		Fortgeschrittene_____	175
seite (Innenfußkante)_____	154	4. Küp (blauer Gürtel)_____	175
Dwitkumchi - hintere Ferse		3. Küp (blauer Gürtel mit	
(Achillesferse)_____	154	rotem Streifen)_____	176
Balbadak - Fußsohle_____	154	2. Küp (roter Gürtel)_____	176
Dwitchuk - untere Ferse_____	155		
Murüp - Knie_____	155		



Inhalt

1. Kŭp (roter Gürtel mit schwarzem Streifen) _	176	Prüfungsprogramm für Lehrergrade	.178
Prüfungsprogramm für Leistungsgrade_____	177	4. Dan (schwarzer Gürtel)	.178
1. Dan (schwarzer Gürtel) /		5. Dan (schwarzer Gürtel)	.178
1. Poom		Die ersten neun Hyöngs __	.179
(rot-schwarzer Gürtel)___	177	Chon-ji-hyöng_____	.180
2. Dan (schwarzer Gürtel) /		Tan-gun-hyöng_____	.182
2. Poom		Tb-san-hyöng_____	.185
(rot-schwarzer Gürtel)___	177	Wön-hyö-hyöng_____	.188
3. Dan (schwarzer Gürtel) /		Yul-gok-hyöng_____	.192
3. Poom		Jung-gun-hyöng_____	.196
(rot-schwarzer Gürtel)___	177	Te-gye-hyöng_____	200
		Hwa-rang-hyöng_____	207
		Chung-mu-hyöng_____	212

