



Jip Joong e.V.
Taekwondo
Postfach 21 11 31
04112 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Einführung

Bei **Jip Joong Taekwondo** verstehen wir unser Training nicht nur als Sport, sondern als Weg, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Taekwondo stärkt Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer – gleichzeitig vermittelt es Werte wie Respekt, Disziplin und Selbstvertrauen.

Damit wir im Training eine gemeinsame Sprache haben, nutzen wir koreanische Fachbegriffe. Diese sind an die offiziellen Vorgaben des **Kukkiwon** (Welt-Taekwondo-Hauptquartier) angelehnt. Je nach Literatur können sich Übersetzungen unterscheiden – die hier aufgeführten Begriffe gelten jedoch verbindlich bei Jip Joong Taekwondo und bilden die Grundlage für unser Training und unsere Prüfungen.

Die folgenden Tabellen geben dir einen Überblick über die wichtigsten Grundbegriffe. Sie helfen dir, Kommandos sofort zu verstehen und Techniken korrekt auszuführen.

Was heißt Taekwondo?

Tae = Alle Fußtechniken

Kwon = Alle Fausttechniken

Do = Geistige Leistung/ der Weg zum Ziel

Was bewirkt Taekwondo?

Das Training schult den gesamten Körper, fördert Konzentration, Selbstvertrauen, Selbstdisziplin, Kondition, Durchhaltevermögen und lehrt eine effektive Selbstverteidigung.

1. Koreanische Zahlen & Ordnungszahlen

Zahl	Grundform	Ordnungszahl
1	hana	il
2	dul	i
3	set	sam
4	net	sa
5	dasot	o
6	yosot	yuk
7	ilgop	chil
8	yodol	pal
9	ahop	gu
10	yol	sip
11	yol hana	yol il
12	yol dul	yol i
20	seumul	i-sip
30	seoreun	sam-sip
40	maheun	sa-sip
50	shwin	o-sip
60	yesun	yuk-sip
70	ilhun	chil-sip
80	yeodeun	pal-sip
90	aheun	gu-sip
100	baek	baek



Jip Joong e.V.
 Taekwondo
 Postfach 21 11 31
 04112 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

2. Grundkommandos

Koreanisch	Bedeutung
Charyot	Achtung!
Kyung Ye	Verbeugung
Junbi	Bereit / Anfangsstellung
Baro	Zurück in Ausgangsstellung
Tora	Umdrehen / wenden
Sijak	Beginn / Start
Guman (Keuman)	Ende / Stopp
Kye-sok	Fortsetzen / Weitermachen
Kal-yeo	Unterbrechen / Halt (Wettkampf)
Shi-gan (Sigan)	Zeitstopp / Pause
Hae-san	Auflösen / Ende der Einheit
Jeong Ji	Stillgestanden
Bal-ba-kwo	Fuß wechseln
Sogi	Stellung einnehmen
Bakkat!	Nach außen (Bewegungsanweisung)
An!	Nach innen (Bewegungsanweisung)
Ollyo!	Aufwärts (Bewegungsanweisung)
Naeryo!	Abwärts (Bewegungsanweisung)
Gihap (Kihap)	Kampfschrei
Jun!	Kurzform von Junbi / Achtung
Baro Jase	Zur Ausgangsposition (Jase = Position)
Kihap Jumbi	Bereit machen mit Kampfschrei
Bandae	Gegenseite
Yeoboseyo	Aufmerksamkeit
Gallyeo	Trennen (im Kampf)

3. Richtungen & Bewegungen

Koreanisch	Bedeutung
Ap	Vorwärts
Dwit	Rückwärts
Oen	Links
Oreun	Rechts
An	Innen
Bakkat	Außen
Olgul	Obere Zone (Kopfbereich)
Momtong	Mittlere Zone (Oberkörper)
Arae	Untere Zone
Jinjin	Diagonal
Yeop	Seitwärts
Dora	Drehen
Oe	Außen / extern
Na	Innen / intern
Pyeon	Gerade / geradeaus
Hwengdan	Horizontal



Jip Joong e.V.
 Taekwondo
 Postfach 21 11 31
 04112 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Olgul	Oben
Momtong	Mitte
Arae	Unten
Dwirodora	Um 180 Grad drehen
Huryeo	Rotation / kreisförmig
Bituro	Verwindung
Twio	Sprung
Ilbo	Ein Schritt
Ibo	Zwei Schritte

4. Körperteile & Zielzonen

Koreanisch	Bedeutung
Me Jumeok	Faustaußenseite
Bam Jumeok	Nussfaust/ Knöchelfaust
Deung Jumeok	Faustrückseite
Palkup	Ellenbogen
Son	Hand
Sonnal	Handkante
Sonnal Dung	Handrückenkante
Pyon Sonkut	Speerspitze / Fingerstich
Batang Son	Handballen
Jumeok	Faust
Bal	Fuß
Balnai	Fußkante
Baldeung	Fußrücken
Dwichuk	Ferse
Murup	Knie
Mom	Körper
Meong	Kinn
Eolgul	Gesicht
Palgak	Fußspitze / Fußballen
Hwan	Knöchel
Heori	Hüfte
Sonkut	Fingerspitze
Agwison	Handwurzel
Olgul	Kopfbereich
Myeongchi	Solarplexus
Cheongang	Scheitel

5. Stellungen (Sogi)

Koreanisch	Bedeutung
Charyot Sogi	Achtungsstellung
Junbi Sogi	Bereitschaftsstellung
Ap Sogi	Vorwärtsstellung (kurz)
Ap Kubi	Vorwärtsstellung (lang)
Dwit Kubi	Rückwärtsstellung



Jip Joong e.V.
 Taekwondo
 Postfach 21 11 31
 04112 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Juchum Sogi	Reiterstellung
Kima Sogi	Tiefe Reiterstellung
Moa Sogi	Geschlossene Stellung
Naranhi Sogi	Parallele Stellung
Beom Sogi	Tigerstellung
Hakdari Sogi	Kranichstellung
Goa Sogi	Überkreuzstellung
Ap Goa Sogi	Überkreuzstellung vorn
Dwit Goa Sogi	Überkreuzstellung hinten

6. Blocktechniken (Makki)

Koreanisch	Bedeutung
Arae Makki	Tiefblock
Momtong (An) Makki	Mittlerer Block
Olgul Makki	Hoher Block
An Makki	Block von außen nach innen
Bakkat Makki	Block von innen nach außen
Bakkat Palmok Bakkat Makki	Außenblock mit Außenseite des Unterarms
An Palmok Bakkat Makki	Außenblock mit Innenseite des Unterarms
Hechyo Makki	Doppelblock nach außen
Geodeureo Makki	Unterstützter Block
Otgoro Makki	X-Block/ Kreuzblock
Arae Hechyo Makki	Tief-Doppelblock
Olgul Bakkat Makki	Hoher Block nach außen
Momtong Bakkat Makki	Mittlerer Block von innen nach außen
Geodeureo Makki	Unterstützter Block
Sonnal Makki	Handkantenblock
Sonnal Bakkat Makki	Handkantenblock nach außen
Sonnal An Makki	Handkantenblock nach innen
Kumgang Makki	Diamantblock
Keun Doljjeogwi Makki	Großer Scharnierblock
Jakun Doljjeogwi Makki	Kleiner Scharnierblock
Santeul Makki	Gabelblock
Kaljebi Makki	Messerhand-Zangenblock
Batangson Makki	Handflächenblock
Nulllo Makki	Niederdruckblock/ Pressblock



Jip Joong e.V.
 Taekwondo
 Postfach 21 11 31
 04112 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

7. Schlag- & Stoßtechniken

Koreanisch	Bedeutung
Jireugi	Stoßtechnik
(Jumeok) Jireugi	Fauststoß
Momtong Jireugi	Mittlerer Fauststoß
Olgul Jireugi	Hoher Fauststoß
Arae Jireugi	Tiefer Fauststoß
Yop Jireugi	Seitlicher Fauststoß
Dung Jumeok Jireugi	Rückfaust
Dubon Jireugi	Doppelter Fauststoß
Sebon Jireugi	Dreifacher Fauststoß
Momtong Jireugi	Mittlerer Fauststoß
Baro Jireugi	Gleichseitiger Fauststoß
Sonkut Jireugi	Fingerspitzenstoß
Pyeon Sonkut Sewo Jireugi	Senkrechter Fingerspitzenstoß
Chigi	Schlagtechnik
Batangson Chigi	Schlag mit der Handfläche/ Handballen
Me Jumeok Chigi	Faustaußenseitenschlag
Palkup Chigi	Ellenbogenschlag
Ap Palkup Chigi	Ellenbogenschlag nach vorn
Yop Palkup Chigi	Ellenbogenschlag zur Seite
Dwit Palkup Chigi	Ellenbogenschlag nach hinten
Ollyo Palkup Chigi	Ellenbogenschlag nach oben
Sonnal Chigi	Handkantenschlag
Sonnal Dung Chigi	Schlag mit der Handkanteninnenseite
Pyojeok Chigi	Zielschlag
Dung Jumeok Chigi	Rückhandfaust
Arae Palkup Chigi	Abwärts-Ellenbogenschlag

8. Fußtechniken (Chagi)

Koreanisch	Bedeutung
Ap Chagi	Vorwärtskick
Apcha Olligi	Vorwärtsstreckkick
Dollyo Chagi	Halbkreisfußtritt
Tora Yop Chagi	Gedrehter Seitwärtskick
Yop Chagi	Seitwärtskick
Dwit Chagi	Rückwärtskick
Mireo Chagi	Schiebekick
Naeryo Chagi	Abwärtskick
Twio Chagi	Sprungkick
Baldeung Chagi	Halbkreisfußtritt mit dem Spann
Bituro Chagi	Twistkick/ Schraubtritt
Huryo Chagi	Peitschenkick
Twio Dollyo Chagi	Gesprungener Drehkick
Twio Yop Chagi	Gesprungener Seitwärtskick



Jip Joong e.V.
 Taekwondo
 Postfach 21 11 31
 04112 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Twio Ap Chagi	Gesprungener Vorwärtsskick
Bandae Dollyo Chagi / Momdollyo Chagi	Gegendrehender Halbkreisfußtritt
Murup Chagi	Kniestoß
Ap Murup Chagi	Vorwärts Kniestoß
Yop Murup Chagi	Seitlicher Kniestoß
Twio Murup Chagi	Gesprungener Kniestoß

9. Turnier- & Prüfungsbegriffe

Koreanisch	Bedeutung
Sijak	Beginn
Keuman	Ende
Kalyeo	Stopp
Kyesok	Weiterkämpfen
Hong	Rot
Chong	Blau
Gam-jeom	Minuspunkt
Deuk jeom	Punkt
Hogu	Schutzweste
Murup	Knie (Trefferzone)
Charyeot	Achtung im Turnier
Seong Gong	Sieg

10. Sonstige Begriffe

Koreanisch	Bedeutung
Dobok	Trainingsanzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingshalle
Sabom	Meister / Trainer
Sabom-Nim	Großmeister
Kyosa	Lehrer
Kup	Schülergrad
Dan	Meistergrad
Poom	Meistergrad für Kinder
Kyorugi	Freikampf
Hanbon Kyorugi	Ein-Schritt-Kampf
Sebon Kyorugi	Drei-Schritt-Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Gibon	Grundschule / Basics
Kyok-Pa	Bruchtest

11. Jumeok-Reihenfolge

Jumeok (2x) → Bam Jumeok (2x) → Dung Jumeok (2x) → Me Jumeok (2x) → Batang Son (2x) → Sonnal (2x) → Sonkut (2x) → Sonnal Dung (2x) → Palkup (2x) → Kaljebi (2x) → Taekwondo Yeol Gihap!



Jip Joong e.V.
Taekwondo
Postfach 21 11 31
04112 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

12. Die 10 Taekwondo-Yul bei Jip Joong Taekwondo

Taekwondo endet nicht an der Tür des Dojangs. Die Werte und Grundsätze, die wir im Training leben, begleiten uns auch im Alltag. Die folgenden zehn Yul (Grundsätze) sind bedeutend für **Jip Joong Taekwondo**. Sie verbinden Tradition mit unserer eigenen Philosophie und sollen dir helfen, deine innere Stärke zu entfalten.

1. Begegne jedem mit Respekt – im Dojang und im Alltag.
2. Stehe zu deinem Wort – Ehrlichkeit ist deine Stärke.
3. Arbeite an dir selbst mit Disziplin und Durchhaltevermögen.
4. Nutze „**Die Kraft in dir.**“ – um Herausforderungen zu meistern.
5. Unterstütze deine Trainingspartner und wachse gemeinsam.
6. Bewahre Bescheidenheit – Stärke bedeutet nicht Arroganz.
7. Sei konsequent im Training, aber geduldig mit dir selbst.
8. Achte auf Körper und Geist, um langfristig gesund zu bleiben.
9. Übernimm Verantwortung – im Training, im Team, im Leben.
10. Trage die Werte des Taekwondo hinaus in die Welt.

13. Glossar

- **Romanisierung:** Manche Begriffe erscheinen in unterschiedlichen Schreibweisen (z. B. *Charyot* oder *Charyeot*). In diesem Dokument gelten die Schreibweisen verbindlich für Jip Joong Taekwondo.
- **Aussprache-Tipps:**
 - eo ≈ ö/ä (z. B. *Seong* klingt wie „Song“)
 - ae ≈ ä (z. B. *Taeguk*)
 - ch ≈ „tsch“ (z. B. *Chagi*)

14. Sprache & Bedeutung

Die koreanischen Begriffe sind ein wesentlicher Bestandteil des Taekwondo. Sie stellen sicher, dass Techniken und Kommandos weltweit eindeutig verstanden werden und verbinden uns mit den kulturellen Wurzeln dieser Kampfkunst.

Für das Training und die Prüfungen bei **Jip Joong Taekwondo** gelten die hier aufgeführten Begriffe als verbindliche Grundlage. In der Anwendung empfiehlt es sich, die Vokabeln regelmäßig zu wiederholen, laut auszusprechen und mit den entsprechenden Techniken zu verknüpfen.

Geringfügige Abweichungen durch Prüfer oder den Großmeister können auftreten, sind jedoch ebenso korrekt. So bleibt die Sprache des Taekwondo nicht nur ein Vokabular, sondern Ausdruck einer weltweiten Einheit und jahrhundertealten Tradition.