



**Jip Joong Taekwondo**  
 SG Olympia 1896 Leipzig e.V.  
 Grundschule Wiederitzsch  
 Zur Schule 11  
 04158 Leipzig  
 www.jipjoong-taekwondo.de  
 kontakt@jipjoong-taekwondo.de

### Was heißt Taekwondo?

*Tae* = Alle Fußstechniken  
*Kwon* = Alle Faustechniken  
*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.

### Koreanische Zahlen

1	hana	6	yosot
2	dol	7	ilgop
3	set	8	yodol
4	net	9	ahop
5	dasot	10	yol

### Ordnungszahlen

1.	il	6.	juk
2.	i	7.	pal
3.	sam	8.	chil
4.	sa	9.	gu
5.	o	10.	sip

### Körperteile/ Zone

Eolgul	Kopf (Kopf mit Hals)
Momtong	Oberkörper (von Hals bis Bauchnabel)
Arae	Unterleib (ab Nabel abwärts)
Bal	Fuß
Baldung	Fußspann
Balbadak	Fußsohle
Jumok	Faust
Pal	Arm
Palkup	Ellenbogen
Son	Hand
Sonnal	Handkante (außen, Kleinfingerseite)
Sonnaldung	Handkante (innen, Daumenseite)
Sonkut	Fingerspitze
Murup	Knie
Charyot	Achtung
Kyung Ye	Verbeugung
Junbi	Anfangsstellung (linkes Bein raus)
Baro	Zurück zur Anfangsstellung
Tora	sich umdrehen
Sijak	Start (bzw. Kampfbeginn)
Guman	Ende (bzw. Kampfbende)
Gihap	Kampfschrei
Junbi	Kampfstellung (im Sparring)
Twio / Tymio	Springen/ gesprungen
Ollyo	Aufwärts
Naeryo	Abwärts

### Sonstiges

Grundbegriffe



**Jip Joong Taekwondo**  
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.  
Grundschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

Dobok	Taekwondoanzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingsraum
Sabom(-Nim)	(Groß-)Meister
Bakkat	außen, von innen nach außen
An	innen, von außen nach innen
Ap	vorne
Yop	seitlich
Dwi(t)	hinten
<b>Techniken</b>	
Sogi	Stellung
Chagi	Fußtechnik, Kick
Makgi	Blocktechniken
Jirugi	Stöße
Chigi	Schlagtechniken
<b>Stellungen (Sogi)</b>	
Charyot-Sogi	Achtungsstellung/ offene Fußstellung
Moa-Sogi	geschlossene Fußstellung (ähnlich Charyot)
Kyung Ye-Sogi	Verbeugungsstellung
Junbi-Sogi	Parallelfußstellung/ Vorbereitungstellung
Juchum-Sogi	Reiterstellung
Kima-Sogi	Sitzstellung (tiefe Stellung)
Ap-Sogi	kleine Vorwärtsstellung (Schritt)
Ap-Gubi	große Vorwärtsstellung
Dwit-Gubi	„L“-Stellung (70 % Gewicht hinteres, 30% vorderes Bein)
Koa-Sogi	Kreuzfußstellung
<b>Fußtechniken (Chagi)</b>	
Ap-chagi	Vorwärtskick
Yop-chagi	Seitwärtsfußtritt
Naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag (Axt Kick)
Dollyo-Chagi	Halbkreisfußtritt
Pandae-dolyo-chagi/ Momdollyo-Chagi	Fersendrehschlag
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Kolvcho-Chagi	Hakentritt
Tora-Yop-Chagi	Gedrehter Seitwärtstritt
Murup-Chagi	Kniestoß
Twio-/Tymio-ap-chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
<b>Blocktechniken (Makki)</b>	
Arae-Makki	Tiefblock/ Unterleibsblock
Olgul-Makki	Kopfblock/ Unterarmblock nach oben
Momtong-an-Makki	Körperblock von außen nach innen (mit Außenunterarm)
Momtong-bakkat-Makki	Körperblock von innen nach außen (mit Außenunterarm)
An-palmok-bakkat-Makki	Körperblock von innen nach außen (mit Innenunterarm)
Bakkat-palmok-Makki	Körperblock von innen nach außen (mit Außenunterarm)
Han-Sonnal-Makki	Handkantenblock (Rückhand keine Faust)

Grundbegriffe



**Jip Joong Taekwondo**  
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.  
Grundschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

Hechyo-Makki	Keilblock oben (mit beiden Außenunterarmen)
<b>Stöße (Jirugi)</b>	
Jumok-Jirugi	Fauststoß
Baro-Jirugi	Fauststoß auf Seite des hinteren Beines
Bandae-Jirugi	Fauststoß auf Seite des vorderen Beines
Tyjibo-Jirugi	Stoß mit umgedrehter Faust
Sewo-jirugi	senkrechter Fauststoß
Dubon-jirugi	Doppelfauststoß (einzeln nacheinander)
Momtong-jirugi	Bauchfauststoß
Olgul-jirugi	Kopff Fauststoß
<b>Stichtechniken</b>	
Batangson-Jirugi	Handballenstoß
Pysonkut-Jirugi	Fingerspitzenstich
Pysonkut-(sewo)-Jirugi	senkrechter Fingerspitzenstich (Hand senkrecht)
<b>Schlagtechniken (Chigi)</b>	
Dung-Jumok-Chigi	Faustrückenschlag
Me-Jumok-Chigi	Faustbodenschlag
Sonnal-Chigi	Handkantenschlag
Sonnal-mok-Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Sonnal-bakkat-Chigi	Handkantenschlag von innen nach außen
Sonnal-an-Chigi	Handkantenschlag von außen nach innen
Sonnal-dung-Chigi	Schlag mit der Innenhandkante (Daumen nach unten)
Palkup-Chigi	Ellenbogenschlag
Palkup-dwit-Chigi	Ellenbogenrückwärtsschlag
Palkup-dollyo-Chigi	Ellenbogendrehschlag/ Halbkreis-Ellenbogenschlag
Palkup-ollyo-Chigi	Ellenbogenaufwärtsschlag von unten zum Gesicht
Palkup-yop-Chigi	Ellenbogenseitwärtsschlag
Palkup-naeryo-Chigi	Ellenbogenabwärtsschlag