

Tae kwon do Grundwissen

Tae = „Fuß“ - Beintechniken

Kwon = „Faust“ - Armtechniken

Do = „Weg“ - Reifeprozess des Schülers zum Meister

Gürtelfarben:

| | | |
|---------|-------------|---|
| 10. Kup | weiß | = <u>Farbe der Reinheit, unbeschriebenes Blatt</u> |
| 9. Kup | weiß-gelb | |
| 8. Kup | gelb | = <u>Samenkorn, welches in die Erde gesteckt wird</u> |
| 7. Kup | gelb-grün | |
| 6. Kup | grün | = <u>Erste Blätter, aus dem Samenkorn wird eine Pflanze</u> |
| 5. Kup | grün-blau | |
| 4. Kup | blau | = <u>Die Pflanze wächst Richtung Himmel</u> |
| 3. Kup | blau-rot | |
| 2. Kup | rot | = <u>Warnfarbe, Gefahr!</u> |
| 1. Kup | rot-schwarz | |
| 1. Dan | schwarz | = <u>Kombination aller Farben</u> |

Wichtige Begriffe:

| | | |
|------------------|------------------------------------|------------------------|
| Meister, Trainer | = Sabum | 1 = hana |
| Trainingshalle | = Dojang | 2 = dul |
| Gürtel | = Ty (Tü) | 3 = set |
| Anzug | = Tobok | 4 = net |
| | | 5 = dasot |
| charyot | = Achtung | 6 = yosot |
| kyongne | = Begrüßen, Verbeugen | 7 = ilgob |
| junbi | = „Fertigmachen“ bereit sein | 8 = yudol |
| sischack | = Start | 9 = ahob |
| paro | = Zur Ausgangsposition | 10= yol (Kampfschrei!) |
| koman | = Stop | |
| torrah | = Drehen | |
| kihap | = Kampfschrei | |
| Ap-gubi | = Tiefer stand | |
| Ap-sogi | = Hoher stand | |
| Naranhi-sogi | = Ausgangsstellung - schulterbreit | |
| Moa-sogi | = Geschlossener stand | |

Selbstverteidigung = Hosinsul

Ein-Schritt-Kampf = ilbo-taeryon