

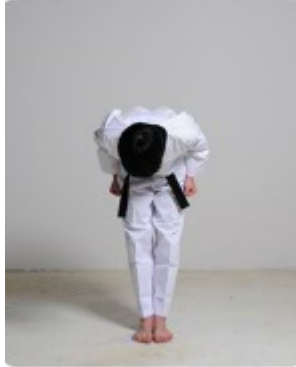
Prüfungsprogramm 10.Keup (Gelb)

Grundlegendes Wissen: Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (tae), Handtechnik (kwon) und Weg (do).

Kibon Donjak 기본 동작 (Grundtechniken):



Chae-ryeot Seogi
(차렷서기) - Achtung
Stellung



Kyeong-rye (경례) -
Verbeugen, Begrüßen



Junbi Seogi (준비서기) -
Vorbereitende Stellung

Son Kisul 손 기술 (Handtechniken):



Arae-Makki (아래막기) -
Unterleibszonen-Block



Momtong-Makki
(몸통막기) -
Oberkörper-Block



Olgul-Makki (얼굴막기) -
Gesichts-Block



Momtong-Jireugi (몸통지르기) - Faustschlag

Prüfungsprogramm 10.Keup (Gelb)

Bal Kisul 발 기술 (Fußtechniken):



Ap Chagi (앞차기) - Vorwärts Kick



Dollyo Chagi (돌려차기) - Rund Kick

Kyorugi 겨루기 (Zweikampf): 1 Minute Zweikampf ohne Kontakt.

Kyokpa 교파 (Bruchtest): Ap Chagi oder Momtong Jireugi.

Irön 이론 (Theorie):

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport. Taekwondo ist eine Olympisches und Paralympisches Disziplin.

Hangeul 한글 (Vokabular):

Chae-ryeot (차렷) - Achtung
Kyeong-rye (경례) - Verbeugen, Begrüßen
Junbi (준비) - Vorbereiten
Sijak (시작) - Start
Baro (바로) - Zurück zur Anfangsposition
Geuman (그만) - Ende
Dwirodora (뒤로돌아) - Umdrehen
Kukki-e daehayeo (국기에 대하여) - Zu den Landesflaggen
Moa Seogi (모아서기) - Geschlossene Fußstellung
Chae-ryeot Seogi (차렷서기) - Achtung Stellung
Naranhi Seogi (나란히서기) - Hüftbreite-Fußstellung
Ap Chagi (앞차기) - Vorwärts Kick
Dollyo Chagi (돌려차기) - Rund Kick
Yop Chagi (옆차기) - Seitwärts Kick
Olgul (얼굴) - Gesicht
Momtong (몸통) - Oberkörper
Arae (아래) - Unterleibszone
Makki (막기) - Block
Jireugi (지르기) - Faustschlag
Kihap (기합) - Kampfschrei
Sabeom (nim) [사범(님)] - Meister(in)

Kyosa (nim) [교사(님)] - Instruktor(in)

1 - (하나) hana
2 - (둘) dul
3 - (셋) set
4 - (넷) net
5 - (다섯) daseot
6 - (여섯) yeoseot
7 - (일곱) ilgop
8 - (여덟) yeodeol
9 - (아홉) ahop
10 - (열) yeol
20 - (스물) seumul
30 - (서른) seoreun
40 - (마흔) maheun
50 - (쉰) swin
60 - (예순) yesun
70 - (일흔) ilheun
80 - (여든) yeodeun
90 - (아흔) aheun
100 - (백) on/baek
1000 - (천) cheon
10000 - (만) man
10000000 - (천만) cheonman
100000000 - (일억) ileok
1000000000 - (십억) shibeok