Grundlegendes Wissen: Die Funf „Grundsätze des Taekwondo“ sind: Ye-Ui, die **Höflichkeit**; Yom-Chi, die **Integrität**; In-Nae, das **Beharrlichkeit**; Guk-Gi, die **Selbstkontrolle**; Beakjul-bool-gul, der **Unbezwingbarer Wille**.

Kibon Donjak 기본 동작 (Grundtechniken):

Moa-seogi (모아서기) geschlossene Stellung

Eine Stellung bei der die inneren Fußkanten komplett zusammen sind und bei de Knie gestreckt sind.

Vor und nach der Poomsae wird diese Stellung angenommen, um den Geist des Sportlers zu fokussieren und seine/ ihre anspannung aufzulösen. Wenn nur die Fußballen einander berühren heißt die Stellung apchuk-moa-seog, wenn sich nur die Fersen berühren dwichuk-moa-seogi.

Verwendung bei:

✓ (Dubal) moa-seogi / (두 발) 모아서기 / (beidfüßig) geschlossene Stellung

✓ Dwichuk-moa-seogi / 뒤축 모아서기 / Fersen geschlossene Stellung

✓ Apchuk-moa-seogi / 앞축 모아서기 / Zehen geschlossene Stellung

Gyeorugi-junbi (겨루기준비) Sparring Posture [=겨룸새: gyeorumsae]

Eine Stellung, die von zwei Gegnern angenommen wird, bevor der Kampf beginnt.

Man steht Seitwärts, beide Fäuse sind geballt, der vordere Arm ist ca. um 90° gewinkelt und auf Schulterhöhe. Der andere Arm ist eine Faustlänge vor dem Solar plexus platziert. Diese Stellung dient dazu defensive und offensive Handlungen jederzeit möglich zu machen.Wenn der linke Fuß vorne ist, heiß die Stellung wen-gyeorumsae. Wenn der rechte Fuß vorne ist, oren-gyeorumsae.

Narani-seogi (나란히서기) parallele Stellung

Eine Stellung bei der beide Füße parallel zueinander sind.

Dies ist eine Stellung bei der beide Knie gestreckt sind, der Schwerpunkt liegt in der Mitte und am inneren Rand der beiden Füße. Wenn die Zehenspitzen zueinander zeigen heißt die Stellung anjjong-seogi (einwärt- gedrehte Stellung), wenn die Zehenspitzen nach außen zeigen pyeoni-seogi (ungezwungene Stellung).

Verwendung bei:

✓ narani-seogi / 나란히 서기 / parallele Stellung

✓ anjjong-seogi / 안쫑서기 / einwärts-gedrehte Stellung

✓ pyeoni-seogi / 편히서기 / ungezwungene Stellung

Apgubi (앞굽이) vorwärtsgerichtete Stellung

Eine Stellung bei der der Schwerpunkt auf dem vorderen Bein ruht.

Dies ist eine Stellung, bei der der Schwerpunkt nach vorne verlagert wird, wobei der großteil des Gewichts auf das vordere Bein konzentriert wird.

Ap-seogi (앞서기) gehende Stellung

Eine Stellung bei der ein Gehschritt nach vorne gemacht wird.

Die Distanz Zwischen den beiden Füßen ist ca. die Länge eines Schrittes und der Schwerpunkt bleibt in der Körpermitte. Dabei ist der oberkörper in einer aufrechten Position.

Son Kisul 손 기술 (Handtechniken):

Arae-Jireugi (아래지르기) - Unterleibszonen-Faustschlag

Momtong-Jireugi (몸통지르기) - Faustschlag zum Oberkörper

Olgul-Jireugi (얼굴지르기) - Faustschlag zum Kopf

Bal Kisul 발 기술 (Fußtechniken):

Yeop-chagi (옆차기) Seitkick

Die Technik bei der man einen seitlichen Kick macht.

Naeryeo-chagi (내려차기) Abwärtskick

Die Technik bei der man eine Ziel von oben nach unten trifft.

Bakkat-chagi (바깥차기) Auswärtskic

Eine Technik bei der man den äußeren Rand des Fußes nutzt. Der Kick wandert von innen nach außen.

An-chagi (안차기) Einwärtskick

Eine Technik bei der man ein Ziel von außen nach innen trifft, mit der inneren Fußkante.

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

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

Irön 이론 (Theorie):

In den Zeit n. Chr. übernahmen drei Königreiche die Macht auf der Koreanischen Halbinsel: Silla, Baekje und Goguryeo.

Hangeul 한글 (Vokabular):

Kopf - Meori

Gesicht - Olgul

Hals - Mok

Arm - Pal

Ellbogen - Palkeup

Hand - Son

Handmesser - Sonnal

Innenhandmesser - Sonnaldeung

Handfläche - Sonbadak

Finger - Son-garak

Fingerspitzen - Pyonsonkeut

Rücken - Deung

Hüften - Heori

Bein - Dari

Knie - Mureup

Fuß - Bal

Fußballen - Apcheuk

Ferse - Dwitcheuk

Rückseite der Ferse - Dwitkeumchi

Fußsohle - Balbadak

Oberseite des Fußes (Rist) - Baldeung

Fußmesser - Balnal

Innenfußmesser - Balnaldeung

Zehenspitzen - Balkeut