

# Tae Kwon Do

## Ausdrücke im TKD

<b>Sogi</b>	<b>Stellungen</b>
Moa-Sogi	Geschlossene Stellung (Charyot /Achtung)
Narani-Sogi	Parallele Stellung (Chunbi)
Ap-Sogi	Vorwärtsstellung
Ap-Gubi	Lange Vorwärtsstellung
Dwit-Gubi	Rückwärts-Beugstellung
Chuchum-Sogi	Unbestimmte Stellung (parallel)

<b>Abwehr-/Angriffstufen</b>	
Olgul	Obere (hohe) Stufe
Momdong	Mittlere Stufe
Arae	Untere Stufe

<b>Makki</b>	<b>Blocks</b>
Arae-Makki	Tiefblock
Momdong-An-Makki	Block mit dem inneren Unterarm
Olgul-Makki	Gesichtsblock

<b>Angriffstechniken</b>	
Momdong-Jirugi	Fauststoß zur Körpermitte

<b>Chagi</b>	<b>Tritte</b>
Ap-Chagi	Vorwärtstritt
Dolyo-Chagi	Kreistritt
Yop-Chagi	Seitwärtstritt
Naeryo-Chagi	Tritt von oben nach unten

<b>Kommandosprache</b>	<b>(Immer ein „Bitte“ dazudenken)</b>
Charyot	Achtungstellung einnehmen
Kyongle	Verbeugen
Chunbi	Fertigmachen
Shisak	Beginnen

<b>Zahlen</b>	
Hana	Eins
Dul	Zwei
Set	Drei
Net	Vier
Dah-Sut	Fünf
Yuh-sut	Sechs
El-Kop	Sieben
Yu-dul	Acht
Al-Hop	Neun
Yul	Zehn

<b>Weitere Ausdrücke aus dem Training</b>	
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingsraum
Sabum	Lehrer allgemein
Kihap	Kampfschrei