

Koreanische Fachwörter

(siehe auch Lee, Kyong Myong: *Richtig Taekwondo*. Zürich 1995)

An von außen nach innen, einwärts
An-makki Innenblock
Ap vorn
Apchagi Vorwärtstritt
Ap-cha-olligi Beinschwung nach vorne
Apkubi Vorwärtsstellung
Apsogi kleine Vorwärtsstellung, Schrittstellung
Arae Unterleib (vom Nabel abwärts)
Arae-makki Tiefblock
Baro zurück zur Ausgangsstellung
Chagi Schlag, Tritt
Charyot "Achtung", Achtungstellung
Dan Meistergrad
Dobok Taekwondo-Anzug
Dojang Übungsraum, Trainingsraum
Dollyo-chagi Drehschlag
Du zwei, doppel ...
Duitchagi Rückwärtstritt
Duitkubi Rückwärtsstellung
Dwi Ro Tora umdrehen
Guman 'Ende !', 'Stopp !'
Han ein, einzel ...
Jirugi Stoß mit der Faust
Juchum-sogi Sitzstellung
Junbi "Fertig", Vorbereitung
Kihap Schrei zur Mobilisation konzentrierter Kraft (äußere Form)
Kup Schülergrade (10. bis 1. Kup)
Kyongle höfliche koreanische Grußform
Makki Block, Abwehr
Momtong Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
Momtong-makki Rumpfblock
Neryo abwärts
Olgul Gesicht
Sabom (-nim) Meister, Lehrer (Höflichkeitsform), Trainer
Sijak "Los", Kampfbeginn, beginnen
Sogi Stellung
Taekwondoin eine(r) die/der Taekwondo trainiert
Ty Gürtel

Zahlen und Ordnungszahlen

1	Hana (Han)	Il
2	Dul (Du)	Ie(I)
3	Set (Se)	Sam
4	Net (Ne)	Sa
5	Dasot	Oh(O)
6	Yosot	Yuk
7	Ilgob	Chil
8	Yodul	Pal
9	Ahob	Ku
10	Yol	Sib

Dojang Etikette

Vor und nach jedem Training "charyot sabom nim ke kyongle"

Charyot "Achtung", Achtungstellung

Kyongle höfliche koreanische Grußform

Junbi "Fertig", Vorbereitung

Sijak "Los" Kampfbeginn, beginnen

Baro zurück zur Ausgangsstellung

Verbeugen (Kyongle/Kyongne)

* vor der Flagge beim Betreten und Verlassen des Dojang

* vor der Flagge vor und nach dem Training

* vor dem Trainer/Meister vor und nach dem Training

* vor dem Trainingspartner (v.a. bei Kampfübungen)

* vor dem Gegner beim Wettkampf

Trainingsbekleidung (Dobok)

* bei Training, Prüfung und Wettkampf herrscht Dobok-Pflicht (Hose, Jacke und Gürtel)

* der Gürtel sollte korrekt gebunden sein (beide Gürtelenden gleich lang)

* vor dem Verbeugen nach Trainingsende ist die Trainingskleidung mit Rücken zur Flagge in Ordnung zu bringen

Hygiene

* alle Trainierenden sollten 'sauber' zum Training erscheinen, d.h. gewaschene Hände und Füße (Finger und Zehennägel kurz geschnitten), saubere Trainingskleidung, gepflegtes Äußeres.

(Zum Wohle der Trainingspartner übertriebenen Körpergeruch vermeiden ---> notfalls schon vorher duschen!)

* alle zum Dojang gehörenden Räumlichkeiten sind ebenfalls sauber zu halten

Allgemeine Trainingsbestimmungen

- * den Anordnungen des Trainers ist ausnahmslos Folge zu leisten
- * alle Trainierenden haben sich pünktlich zu Trainingsbeginn unaufgefordert im Dojang einzufinden
- * bei Unterbrechung bzw. vorzeitigem Beenden des Trainings ist zuvor der Trainer zu fragen
- * während des Trainings, besonders während Erklärungen des Trainers, gibt es keine Privatgespräche
- * die Aufstellung beim Training erfolgt in Reihen und nach Graduierung (rechts nach links und vorne nach hinten)
- *Uhren und Schmuck vor dem Training abnehmen
- *Keine Wertgegenstände zum Training mitnehmen.

Einfache Fragen könnten z.B. sein

Was heißt Taekwondo ?

Tae: stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern;

Kwon: Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören;

Do: der Weg, die Lehre, die Methode.

Woher kommt Taekwondo ?

Korea. Erste Quellen etwa 2000 Jahre alt.

Was heißt WT ?

World Taekwondo

Der Weltverband für Taekwondo heißt World Taekwondo. Er wurde 1973 gegründet (damals noch WTF - World Taekwondo Federation genannt) und hat seinen Sitz in Seoul. Unter anderem konnte erreicht werden, dass Taekwondo 1994 als olympische Sportart anerkannt wurde.

Unsere Trainer

Mag. **Robert Kolerus**, 7.Dan, staatl. gepr. TKD Trainer, ÖTDV Prüfer.

Ing. **Bernhard Ungrad**, MAS, MBA, 5.Dan, staatl. gepr. TKD Trainer, ÖTDV Prüfer.

Josef Höld, 4. Dan, staatl. gepr. TKD Lehrwart, ÖTDV Prüfer.

Mirza Zenkic, 3. Dan, staatl. gepr. TKD Lehrwart

Helmut Ganglmayer, BSc, 3.Dan, staatl. gepr. TKD Trainer

Was heißt SONBAE ?

SONBAE - Kriegerkaste unter Koguryo, einem der 3 Königreiche (Koguryo, Paekche, Silla, aus denen sich später Koryo ---> Korea entwickelte).

SONBAE ist u.a. Kern unseres Vereinsnemens, weil wir denken, dass jahrelanges Taekwondo Training uns auch motivieren kann, ein besserer Mensch zu werden.

Grundsätze des Taekwondo nach General Choi Hong-hi

Ye-Ui, die Höflichkeit

Yom-Chi, die Integrität

In-Nae, das Durchhaltevermögen, die Geduld

Guk-Gi, die Selbstdisziplin

Beakjul-bool-gul, die Unbezwingbarkeit

Eid nach General Choi Hong-hi

Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten

Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten

Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen

Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen

Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten

Anmerkung

Dieser Prüfungsbehelf soll eine kleine zusätzliche Unterstützung sein und gibt Antworten auf die häufigsten an die Trainer herangetragenen Fragen. Daher erhebt dieser Behelf natürlich auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.