

# Taekwondo

KDK Wenden

Kleines Handbuch

Was ist Taekwondo ?

Was bedeutet Taekwondo?

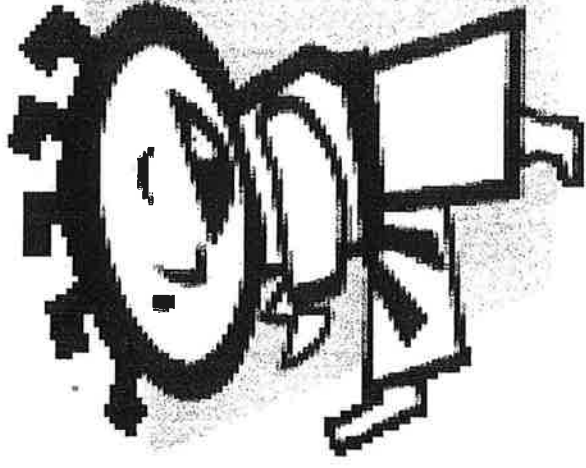
- Taekwondo ist ein koreanischer waffenloser Kampfsport zur Selbstverteidigung.

Tae steht für alle Fußtechniken,

Kwon steht für alle Handtechniken

Do für Lebenseinstellung ( Keine Gewalt)

# Die Fünf Regeln des Taekwondo • und die Theorie der Kraft



1. Selbstdisziplin
2. Höflichkeit
3. Integrität
4. Durchhaltevermögen
5. Unbezwinglichkeit

## Theorie der Kraft

1. Reaktionskraft
2. Konzentration
3. Atemkontrolle
4. Gleichgewicht
5. Masse
6. Schnelligkeit

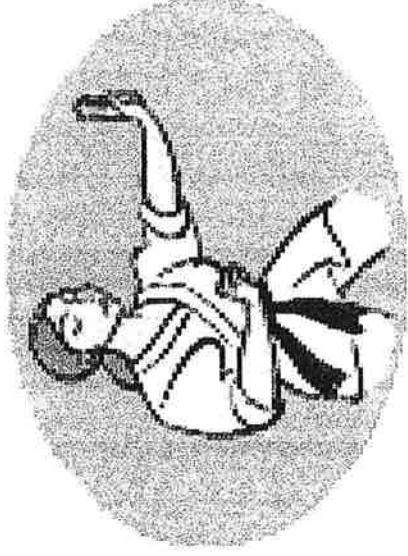
# Erklärung der Faust

Faustrücken = I-kwon

Faust Innenkante = Jok-sudo

Faust Außenkante = Sudo

vordere Faust = Chong-kwon



# Fußtechniken

1. Apchaolligi = Vorwärtsbeinschwung  
Pandalchagi = Beinschwung von innen nach außen  
Anulliuchagi = Beinschwung von außen nach innen  
Apchagi = Vorwärtstritt  
Paltumchagi = Halbkreistritt zum Plexus  
Tolyochagi = Halbkreistritt zum Kopf  
Twitchagi = Fußtritt nach hinten  
Pandetolyochagi = gedrehter Halbkreistritt  
Yopchagi = Seitwärtstritt  
Timio – Yopchagi = gesprungener Seitwärtstritt  
Toras- Yopchagi = gedrehter Seitwärtstritt



# Koreanische Fachausdrücke

Anzug = Dobock

Halle = Do-jang

Meistergrad für Kinder = Poom

oben = sandan

mitte = cundan

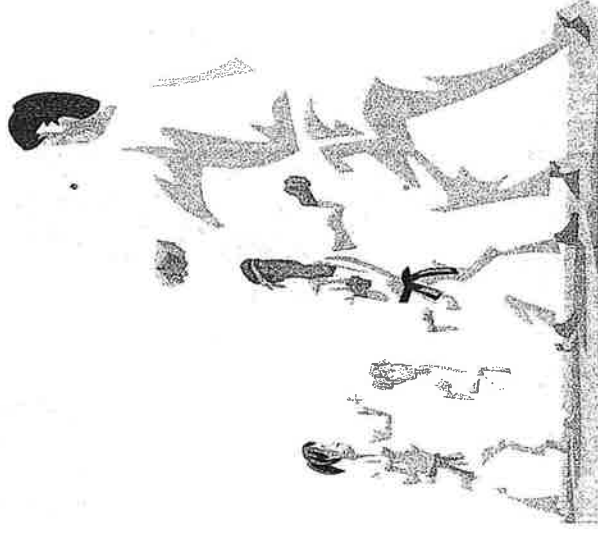
unten = hadan

Bruchtest = Kyok-pa



# Die Zahlen von 1-10 auf Koreanisch

- 1. Hana
- 2. Dul
- 3. Set
- 4. Net
- 5. Dasot
- 6. Yosot
- 7. Ilgob
- 8. Yodul
- 9. Ahob
- 10. Yol



# Der Trainer

- Der Trainer ist eine Autoritätsperson





# Die Hyongs

- Für jede Prüfung muss man einen Hyong erlernen.

Ein Hyong ist ein Schattengegnerkampf



# Regel

- Taekwondo darf auf der Straße nur im Notfall angewendet werden.
- Dieses Gesetz steht im „Bürgerlichem Gesetzbuch“ unter § 32 BGB.

