

Fußstellungen Teil 1:

Bezeichnung	Erklärung
Ap-Gubi	Große Vorwärtsbeugestellung (vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein durchgestreckt, Schulterbreit) Gewichtsverteilung: 40% hinten 60% vorne
Ap-Sogi	Kurze Stellung (Schrittstellung, beide Beine grade, Füße zeigen nach vorne, Schulterbreit, Fußspitze des hinteren Fußes ist auf der Höhe vom vorderen Hacken)
Bom-Sogi	Tigerstellung (man steht auf dem hinteren Bein, beim vorderen Bein steht man auf dem Fußspitze) Gewichtsverteilung: 80% hinten 20% vorne
Charyot-Sogi / Moa-Sogi	Achtungs Stellung / Geschlossene Stellung
Dwit-Gubi	Rückwärtsbeugestellung (man steht zum größten Teil auf dem hinteren Bein, der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere im rechten Winkel nach außen, die Fersen befinden sich auf einer Linie, das hintere Bein ist stark, das vordere leicht gebeugt, Ferse, Knie, Hüfte und Schulter des hinteren Beins bilden eine Gerade) Gewichtsverteilung: 70% hinten 30% vorne
Hakdari-Sogi	Kranichstellung (auf einem Bein, anderes angezogen)
Junbi-Sogi / Naranhi-Sogi	Vorbereitungsstellung (Füße zeigen nach vorne, parallel, Schulterbreit)
Jushum-Sogi / Kima-Sogi	Breite Stellung (Reiterstellung, doppelte Schulterbreite, Füße genau nach vorne, Knie gebeugt)

Fußstellungen Teil 2:

Koa-Sogi (Ap-Koa-Sogi / Dwit-Koa-Sogi)	Überkreuzstellung (die Füße werden überkreuzt) Ap-Koa-sogi ->linkes Bein vorne / Dwit-Koa-sogi ->rechtes Bein vorne
Kyorugi-junbi	Kampfstellung
Kyotdari-Sogi	Unterstützende Fußstellung (ab 4.DAN)
Ogeum-Sogi	Umgekehrte Kranichsstellung (ab 4. DAN)
Oreun-Sogi	Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung(rechter Fuß ist vorne)
Paltschagi-Kyorugi-Junbi	Ausgangsstellung für Fußtechniken (Grundschule)
Pyonhi-Sogi	Offene Parallelstellung bei der die Zehenspitzen nach außen zeigen
Wen-Sogi	Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung(linker Fuß ist vorne)

Fußtechniken:

Bezeichnung	Erklärung
Anuro-Pakeso-Furigi	Beinschwung von außen nach innen
Ap-Cha-Olligi	Vorwärtstritt mit dem geraden Bein, Vorwärtsbeinschwung
Ap-Chagi	Vorwärtstritt, vorwärts Schnaptritt
Ap-Furigi-Chagi	Seitlicher Schnaptritt mit der Fußferse
Dollyo-Chagi	Drehfußschlag von der Seite , Drehkick, Halbkreiskick, Schnaptritt seitlich
Dwit-Chagi	Tritt mit der Ferse nach hinten, Rückwärtstritt, Stoßtritt rückwärtig
Dwit-Furigi-Chagi	Kreisdrehtritt
Miro-Chagi	Stoßtritt nach vorne
Naeryo-Chagi	Abwärtsfußschlag
Pakeso-Anuro-Furigi	Beinschwung von innen nach außen
Paldung-Chagi	Tritt mit dem Spann z.B. Paldung-Dollyo-chagi
Pyturo-Chagi	Tritt mit dem Fußballen von innen nach außen
Ton-Dollyo-Chagi	Körpergedrehter Schnaptritt seitlich ,360° Drehung
Twio-Chagi	Sprungtritt, gesprungene Fußtechniken z.B. Twio-Ap-Chagi
Twio-Dwit-Chagi	Rückwärtstritt im Sprung, gesprungener Stoßtritt rückwärtig
Twio-Momdollyo-Chagi	Sprungtritt mit Körperdrehung
Yop-Chagi	Seitwärtstritt , seitlicher Stoßtritt

Armtechniken Teil 1:

Bezeichnung	Erklärung
Ape-Chigi	Schlag nach vorn
An-Chigi	Schlag von außen nach innen
Bandae-Jirugi	Fauststoß da, wo das Bein vorne ist
Baro-Jirugi	Fauststoß da, wo das Bein hinten ist
Batangson-Chigi	Handballenstoß
Dwit-Chigi	Rückwärtsschlag
Dubon-Jirugi	Doppelfauststoß
Du-Sonnal-Mok-Chigi	Doppelter Handkantenschlag zum Hals von außen nach innen
Du-Jumok-Jeshyo-Jirugi	Beidseitiger umgedrehter Fausstoß
Dung-Jumok-Ape-Chigi	Faustrückenschlag nach vorne
Dung-Jumok-Bakkat-Chigi	Faustrückenschlag nach außen
Han-Sonnal-Mok-Chigi	Handkantenschlag zum Hals von außen nach innen
Jechyo-Jirugi	Umgedrehter Fauststoß
Jebipum-Mok-Mok-Chigi	Handkantenschlag von außen nach innen mit gleichzeitigem Gesichtsblock
Jumok-Jirugi	Fauststoß
Kumgang-Jirugi -Ap-Jirugi /Yop-Jirugi	Fauststoß mit gleichzeitigem Gesichtsblock
Kumgana-Sonnal-Mok-Chigi	Handkantenschlag zum Hals mit gleichzeitigem Gesichtsblock
Mejumok-Naeryo-Chigi	Hammerschlag, Schlag mit einer Faust außenseite abwärts
Momtong-Jirugi	Fauststoß zur Mitte
Mok-Chigi	Schlag zum Hals
Murup-Chigi	Knieschlag
Naeryo-Chigi	Abwärtsschlag
Olgul-Jirugi	Faustoß zum Kopf

Armtechniken Teil 2:

Palkup-Ape-Chigi	Ellbogenschlag nach vorne
Palkup-Dollyo-Chigi	Ellbogenschlag von außen, seitlich geführt
Palkup-Chigi /Palkup-Pyojok-Chigi	Zielender Ellenbogenschlag
Sondung-Chigi	Handrückenschlag
Sonkut-Chirugi	Fingerspitzenstich
Sonnal-Bakkat-Chigi	Handkantenschlag nach außen
Sonnal-An-Chigi	Handkantenschlag, von außen nach innen
Sonnal-Dung-Chigi	Innenhandkantenschlag
Sonnal-Mok-Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Yop-Chigi	Seitwärtsschlag
Yop-Jirugi	Seitwärtsfauststoß

Blocktechniken:

Bezeichnung	Erklärung
An-Makki	Block von außen nach innen, allg. mit äußeren Unterarm
An-Palmok- Momtong - Bakkat – Makki	Innere Unterarmblock zur Mitte von innen nach außen
Arae-Hechyo-Makki	Beidseitiger Unterarmblock nach unten
Arae-Makki	Unterarmblock nach unten
Bakkat-Makki	Block von innen nach außen, allg. mit inneren Unterarm
Bakkat- Palmok- Momtong- Bakkat- Makki	Äußere Unterarmblock zur Mitte von innen nach außen
Bakkat-Palmok-Godoro-Makki	Unterarmblock mit Unterstützung
Bakkat-Palmok-Yop-Makki	Unterarmblock zur Seite mit der Außenseite nach außen
Batangson-Momtong-An-Makki	Handballenblock zur Mitte von außen nach innen
Du-Sonnal-Arae-Makki	Doppelter Handkantenblock von innen nach außen zum Unterkörper
Du-Sonnal-Momtong-Makki	Doppelter Handkantenblock von innen nach außen zur Körpermitte
Han-Sonnal-Makki / Du-Sonnal-Makki	Handkantenblock / Doppelter Handkantenblock
Han-Sonnal-An-Makki	Handkantenblock von außen nach innen
Han-Sonnal-Bakkat-Makki	Handkantenblock von innen nach außen
Gawi-Makki	Scherenblock
Han-Sonnal-Makki	Handkantenblock
Jebipum-Han-Sonnal-Makki	Eingedrehter Handkantenblock
Momtong-Hechyo-Makki	Beidseitiger Unterarmblock zur Mitte
Nulllo-Makki	Handballenblock nach unten, von oben nach unten
Olgul-Makki	Untearmblock nach oben
Otgoro-Arae-Makki	Unterleibskreuzblock
Otgoro-Olgul-Makki	Kreuzblock in Kopfhöhe
Santeul-Makki	Bergblock
Wesanteul-Makki	Halbbergblock

Sonstiges:

Bezeichnung	Erklärung
Agwison	Handspanne
An	Innen, von außen nach innen
An-Makki	Block von außen nach innen
An-Palmok	Innere Unterarm (Daumenseite)
Ap	Vorn, vorwärts, Vorderseite
Apchuk	Fußballen
Ape	Nach vorn
Arae	Unterleib, ab Nabel abwärts
Bakkat	Außen, nach außen
Bakkat-Makki	Block von innen nach außen
Bakkat-Palmok	Außere Unterarm
Balbadak	Fußsohle
Balnal	Fußausenkante
Baldung	Fußspann
Bandae	Seitenverkehrt
Baro	Gleichseitig
Biturio	Winden, verdrehen
Chagi	Tritt
Charyot	Kommando: Achtungsstellung einnehmen!
Chigi	Schlag
Chirugi	Stich
Choa-son	Mediation im Sitzen
Chong	Blau
Chong-song	Sieg für Blau (Wettkampf)
DAN	Meistergrad (Schwarzgurt 1. bis 10.DAN)
Dobok	Taekwondo - Anzug
Dojang	Trainingshalle
Dollyo	Drehen
Dwit	Hinten, rückwärts
Dwitchuk	Untere Ferse
Dwitkumchi	Hintere Ferse
Gibon-Dongjak	Grundschule
Guman	Kommando zum Beenden der Übung
Gubi	Gebeugt
Hanbeon-Kyorugi	Einschrittkampf
Hogu	Schutzweste
Hong	Rot

Hong-song	Sieg Rot (Wettkampf)
Hosinsul	Selbstverteidigung
Hyong	Form
Ja-wu-hyang-wu	Zueinander drehen
Junbi	Kommando zur Startstellung / Vorbereitungsstellung
Jirugi	Fauststoß
Kalyo	Trennkommando beim Kampf
Kamjom-hana	Ein Minuspunkt
Kesot	Kampfbefehl, weiterkämpfen
Kup	Schülergrad (10. - 1. Kup)
Kyok-pa	Bruchtest
Kyongo	Verwarnung
Kyongo-hana	Eine Verwarnung = 1/2 Minuspunkt
Kyongne	Grüßen! Kommando zum Grüßen
Kyorugi	Kampf
Makki	Block
Mok	Hals
Mom	Körper
Momdollyo	Körpergedreht (-er)
Momtong	Körpermitte, vom Schlüsselbein bis zum Nabel
Mori	Kopf
Myongchi	Solarplexus
Naeryo	Abwärts
Nulllo	Herunter drücken
Olgul	Gesicht
Ollyo	Aufwärts
Oreun	Rechts
Pal	Arm
Palkup	Ellenbogen
Palmuk	Unterarm
Poom	Kindermeistergrad (1. bis 3. Poom) U16
Poomse	Form
Sabom	Meister (4. Dan)
Sabom-nim	Großmeister (ab 5. DAN)
Sewo	Senkrecht
Sijak	Anfangen! Kommando zu Beginnen
Sogi	Stellung
Song	Sieger
Sonkut	Fingerspitzen

Sonnal	Äußere Handkante
Taekwondooin	Taekwondosportler
Ty	Gürtel
Twio	Sprung, springen
Yop	Seitwärts
Wen	Links

Zahlen:

Zahl / Deutsch	Koreanisch	Ordnungszahl
1 (eins)	Hana	IL
2 (zwei)	Dul	I
3 (drei)	Set	Sam
4 (vier)	Net	Sa
5 (fünf)	Daseot	O
6 (sechs)	Yeoseot	Yuk
7 (sieben)	Ilgop	Chil
8 (acht)	Yeodeol	Pal
9 (neun)	Ahop	Gu
10 (zehn)	Yeol	Sip

Poomsae (Schüler):

Bezeichnung	Erklärung
Taeguk	Schüler-Poomsae
Taeguk – il – Jang	1. Form Himmel, Licht Vom Himmel kommen Regen und Licht, damit alles wachsen kann.
Taeguk – i – Jang	2. Form Fröhlichkeit Ein fröhlicher Mensch besitzt viel Energie, wodurch er sich ruhig und ausgeglichen verhält.
Taeguk – sam – Jang	3. Form Feuer Das Feuer gibt uns Wärme und Licht, kann aber auch Furcht und Schrecken verbreiten.
Taeguk – sa – Jang	4. Form Donner Der Donner bringt gleichermaßen Furcht aber auch Kraft.
Taeguk – oh – Jang	5. Form Wind Wind kann in Form von Tornados oder Stürmen gefährlich sein, aber als sanfte Winde auch fruchtbare Samen verteilen. Er steht für Aufbau und Zerstörung.
Taeguk – yuk – Jang	6. Form Wasser Wasser ist weich und doch auch hart. Es umgeht immer seine Hindernisse, wobei es gleichzeitig die Steine rundschleift.
Taeguk – chil – Jang	7. Form Berg Ein Berg steht unverrückbar fest. Der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, daß er geht, wenn er muß, und anhält, wenn dies geboten ist.
Taeguk – pal – Jang	8. Form Erde Die Erde bringt Leben hervor und gibt ihm Nahrung.

Poomsae (Meister):

Bezeichnung	Erklärung
Koryo	9. Form Koryo ist der Name einer Dynastie (918 – 1392 n. Chr.), aus dessen Name sich das Wort Korea abgeleitet hat.
Kumgang	10. Form Die buddhistischen Mönche nannten die Beendigung aller Seelenpein Kumgang. Kumgang ist der größte Berg in Korea.
Taebaek	11. Form Die Sage über die Anfänge des koreanischen Volkes besagt, daß der legendäre Tangun im Taebaek auf dem Berg Baekdu das Volk gegründet haben soll.
Pyongwon	12. Form Das Symbol dieser Poomse ist eine Ebene.
Sipjin	13. Form Das Symbol ist das Dezimalsystem.
Jitae	14. Form Der buddhistische Glaube besagt, daß alles Leben aus der Erde kommt und auch wieder zu ihr zurückkehrt. Die Erde wird von den Lebewesen und der Natur verändert. In Dieser Poomse wird diese Veränderung vereinigt.
Chonkwon	15. Form In der alten Zeit wurde der Himmel als Herrscher über das gesammte Universum angesehen. Die Menschen sagten, der Himmel habe die Natur erschaffen. So wurde er von ihnen verehrt.
Hansu	16. Form Durch das Wasser bilden sich Seen und Flüsse. Beginnen tut dies mit einem einzigen Tropfen.
Ilyo	17. Form Im Buddhismus wird mit Ilyo der Zustand der geistigen Ausbildung bezeichnet. Hierbei werden Geist und Körper eine Einheit. Im Taekwondo ist es das Ziel diesen Zustand zu erlangen. Es ist das Ziel, bei jeder Bewegung so konzentriert zu sein, das man alle weltlichen Dinge ablegen kann.