

SpVgg Bruck - Taekwondo

Theorie 2: 7. bis 6.Kup

1. Körperzonen / Höhen

- Arae : vom Bauchnabel abwärts (unten)
- Momtong : Vom Schlüsselbein bis zum Bauchnabel (Mitte)
- Olgul : Oberhalb des Schlüsselbeins (oben)

2. Die 5 Säulen des „Tae Kwon Do“ (5 Teilbereiche)

- Poomsae : Formenlaufen
- Hosinsul : Selbstverteidigung
- Gyeokpa : Bruchtest
- Gibon-Yonsup: Grundtechniken
- Gyeorugi : Freikampf

3. Kommandosprache

- Dora, Tydora : Bewegungsrichtung umdrehen
- Baro : Zurück zur Starposition

4. Bewegungsrichtungen

- Ap : vorne
- Dyt : hinten
- Yop : seitlich
- Dollyeo : gedreht
- Orun : rechts
- Oen : links

5. Stellungen

- Ap-Gubi : lange Vorwärtsstellung (60/40)
- Ap-Sogi : kurze Vorwärtsstellung
- Dyt-Gubi : lange Rückbeinstellung (30/70)

6. Zahlen

- Hana :1 Dul :2
- Set :3 Net :4
- Dasott :5 Yosott :6
- Ilgop :8 Yeodol :8
- Ahop :9 Yeol :10

7. Körperteile (Körper: Mom)

- Bal : Fuß
- Dari : Bein
- Kwon/Jumok : Faust
- Pal : Arm
- Palmok : Unterarm