

SpVgg Bruck - Taekwondo

Theorie 4: 3 bis 1. Kup

1. Tritte

- Twio-chagi : Tritt aus dem Sprung
- Tora-chagi : gedrehter Fußtritt
- Momdollyo-chagi : aus der (Rückwärts-)Drehung ausgeführter Tritt
- Dollyeo : Halbkreis
- Bituro : umgekehrt, verdreht
- Miro : schieben

2. Stoßtechniken:

- Jirugi : Fauststoß
- Pandae-jirugi : gleichseitiger Fauststoß (Gegenstoß)
- Paro-jirugi : seitenverkehrter Fauststoß (Gleichstoß)
- Dubon-jirugi : doppelter Fauststoß
- Jochyo-jirugi : umgedrehter Fauststoß
- Du-jumok-jochyo-jirugi: mit beiden Händen umgedrehter Fauststoß
- Sewo-jirugi : vertikaler Fauststoß
- Yop-jirugi : Seitwärtsstoß
- Dollyeo-jirugi : Drehstoß
- Digut-cha-jirugi: U-Form-Stoß

3. Ordnungszahlen

- Il: 1. I:2. Sam:3. Sa:4. Oh: 5
- Yuk:6. Sil: 7. Pal: 8. Gu: 9. Sib:10.

4. Bedeutung Yin und Yang

- Das Gegensätzliche muss in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen um ein harmonisches Ganzes zu ergeben.

5. Symbole der Taeguks (Schülerformen)

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| • Il Chang: Himmel und Licht | I Chang: Frohsinn und Fröhlichkeit |
| • Sam Chang: Feuer | Sa Chang: Donner |
| • Oh Chang: Wind | Yuk Chang: Wasser |
| • Sil Chang: Berg | Pal Chang: Erde |

6. Allgemeine Begriffe

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| • Sewo: senkrecht | Jebipum: schwalbenförmig |
| • Murup: Knie | Handspanne: Agunson |
| • Mok: Hals | Tok: Kinn |
| • Palkup: Ellbogen | Pyojok: Ziel |