

HAP KI DO

Hapkido ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst.

- **Hap** - das Zusammenspiel, Synthese, Harmonie
- **Ki** - die innere Kraft
- **Do** - der Weg; die geistige Entwicklung des Menschen und seine Persönlichkeit

Hapkido kann verstanden werden als die Harmonie zwischen Körper und Geist.

In diesem Selbstverteidigungssystem werden die körperlichen und geistigen Fähigkeiten gleichermaßen gestärkt.

Grundprinzipien der Kampfkunst sind eine hohe Konzentration, Schnelligkeit und Präzision.

Sie beinhaltet Selbstverteidigung mit Hebeltechniken, Würfeln, Schlag- und Tritttechniken, Atemübungen, Bewegungsformen mit und ohne Waffen.

Die drei Grundprinzipien des Hapkido

Das Prinzip des Kreises - Won

Die meisten Bewegungen im Hapkido werden kreisförmig ausgeführt. Dies bedeutet, dass die Kraft bzw. Energie eines Angriffes aufgenommen und zu seinem eigenen Vorteil genutzt wird.

Das Prinzip des Flusses - Yu

Der Fluss symbolisiert Wasser fließende und kontinuierliche Bewegungen. Die besondere Art nicht gegen die Hindernisse anzukämpfen, sondern mit Ihnen in Einklang zu kommen und sie so umzuformen, so wie Wasser die härtesten Steine bearbeitet.

Das Prinzip der Einwirkung - Hwa

Durch den Wechsel zwischen schnell und langsam, hart und weich, rund und gradlinig erzielen wir eine große Wirkung auf das gegnerische Verhalten. Hierzu zählen nicht nur emotionale wie körperliche Reaktionen des Gegners, sondern auch seine nähere Umgebung.

Kuk Sool Hapkido

Dojang – Etikette

In unserer Gemeinschaft bedarf es einiger Regeln des grundlegenden Miteinanders. Diese Etikette wird im Dojang (dem Trainingsraum) von den Meistern und Trainern vorgelebt, das Befolgen und Respektieren von den Schülern im Laufe ihrer Entwicklung erwartet.

Vor und nach dem Training

- Halte Deinen Körper sauber und deine Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten.
- Lege Schmuck (Ringe, Uhren, Ketten, Piercings...) vor Betreten des Dojang ab, ist dies nicht möglich klebe sie ab.
- Erscheine pünktlich und mit ausreichend Vorlauf zu den Trainingsstunden.
- Kleide Dich ausschließlich in der Umkleidekabine aus, an und um.
- Halte in der Umkleidekabine Ruhe und Ordnung. Fremdes Eigentum wird niemals ohne Erlaubnis angerührt.
- Halte Deine Sportkleidung sauber und in einwandfreiem Zustand. Achte auf die korrekte Bindung des Gürtels.
- Grüße höher Graduierte, insbesondere Dan-Träger und Mitschüler vor dem Training.
- Speisen und Getränke haben auf der Matte generell nichts verloren!
- Drogen jeder Art – auch Tabak und Alkohol – sind absolut tabu!!
- Hinterlasse das Dojang in einem sauberen, aufgeräumten Zustand.
- Hilf mit beim Auf- und Abbau der Mattenfläche!

Verhalten im Dojang

Grüße das Dojang vor Betreten und beim Verlassen. Erweise Deinem Trainer(n) den gebührenden Respekt.

- Behandle höher Graduierte mit Respekt.
- Sei niedriger Graduierten ein Vorbild.
- Sei stets höflich und hilfsbereit.
- Befolge die Anweisungen deiner Trainer und Hilfstrainern.
- Die erste Reihe dient als Orientierung, d.h. sie nimmt als erstes die Aufstellung ein.
- Gib während des Trainings Dein Bestes und arbeite an Dir. Nur so wirst Du Fortschritte machen.
- Motiviere nicht nur Dich, sondern auch Deine Mitschüler, aktiv teil zu nehmen.
- Behandle Trainingsmaterial (Schlagkissen, Safeties etc.) pfleglich und lege es nach Beendigung der Übung ordentlich zurück.
- Kommst Du zu spät zum Training, hole Dir vor dem Betreten der Matte die Erlaubnis des Trainers ein, noch mittrainieren zu dürfen.
- Unterlasse unnötiges Reden während des Trainings. Wenn Du eine Frage hast, wende Dich an Deinen Trainer.
- Verlasse die Matte niemals ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- Übe niemals Freikampf oder Selbstverteidigung ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- Verhalte Dich jederzeit so, dass Du Dich und Deine Mitschüler nicht verletzt. Insbesondere jüngere Mitschüler bedürfen Deiner besonderen Aufmerksamkeit.
- Lehne Dich niemals an den Spiegel oder die Wände, verschränkte Arme während einer Erklärung zeugen von mangelndem Respekt.

Verhalten auf einem Seminar

Über kurz oder lang werdet ihr an einem Seminar oder an einem Wettkampf teilnehmen. Da Hapkido stark von Traditionen geprägt ist, hier einige Hinweise, wie ihr euch verhalten solltet. Auch wenn bei uns im Training nicht so sehr auf die Etikette geachtet wird ist es bei solchen Veranstaltungen unabdingbar!

Betreten und Verlassen der Halle und der Mattenfläche mit Verbeugung!

Auch wenn der Lehrgang noch nicht begonnen hat, wird in der Halle nicht herumgerannt.

Danträger ab 4. Dan werden immer mit Meister angesprochen, ist erkennbar, dass es sich um einen Großmeister handelt, natürlich mit Großmeister.

Wird man während einer Übung korrigiert, bedankt man sich mit: Danke Meister oder Großmeister.

Auf den Matten wird grundsätzlich barfuß trainiert! Keine Socken oder Schuhe! Hat man ein Fußproblem, so fragt man bei dem Veranstalter, um Erlaubnis Mattenschuhe tragen zu dürfen! Es sind seine Matten!

Wird eine Technik gezeigt, sitzen in der Regel alle an der Seite, hören zu und passen auf. Quatschen ist ein No-Go! Hat man eine Frage, so hebt man die Hand und wartet, man redet nicht dazwischen.

Sporttaschen und Jacken werden immer mit in die Halle genommen und dort ordentlich abgelegt.

Essen, Kaugummis und Bonbons in der Halle? Auf keinen Fall. Wenn während des Trainings getrunken werden muss, fragt man um Erlaubnis die Matte verlassen zu dürfen! In der Regel gibt es aber immer ausreichende Trinkpausen.

Nach dem Training oder Seminar wird der Dobok (Anzug) ordentlich zusammengelegt und auf keinen Fall einfach in die Tasche gestopft! Es wird darauf geachtet, die Halle sauber zu verlassen und nicht eventuell etwas eines anderen Schülers einzupacken!

Die Grundlage für ein erfolgreiches Training

Ich höre zu und passe auf!

Ich schwatze nicht während der Partnerübungen.

Techniken werden nur und ausschließlich vom Trainer gezeigt und erklärt!

Ich korrigiere meinen Partner nur, wenn ich selbst die Technik beherrsche.

Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich den Trainer.

Ich sperre mich nicht gegen meinen Partner, sonst kann er einen Bewegungsablauf nicht korrekt lernen.

Mein Partner gibt die Intensität des Angriffes vor!

Mein Partner gibt mir Rückmeldung, ob die Technik funktioniert hat.

Meine Techniken führe ich mit Rücksicht auf den Partner aus, ich will ihn nicht verletzen.

Da Training dauert nur eine Stunde, diese Zeit nutze ich so gut wie möglich.

Ich bemühe mich im Training immer besser zu werden.

Ich mache mich nicht lustig über andere Schüler, sondern achte auf mich selbst!

Angrüßen und Abgrüßen

Vor dem Betreten des Dojang (Trainingsraumes) verbeugen wir uns, bzw. bei Betreten der Mattenfläche. Dies ist als Respekt gegenüber der Kampfkunst zu sehen, nicht gegenüber dem Trainer.

Aufstellen: Dies geschieht in Ruhe, der höchste Gurt steht rechts in der ersten Reihe, gleichfarbige Gürtel stellen sich nach Alter auf.

Begrüßung zu Beginn:

Der höchste Gurt grüßt an mit den Worten: *Chariot* (Achtung -sprich Tschariot), dabei sind die Füße aller geschlossen und die Hände am Gürtel, der Daumen eingehakt, der Zeigefinger gestreckt und Mittel- bis kleiner Finger umfassen den Gürtel.

Das folgende Kommando *Dschonjua* bedeutet abzuknien, der linke Fuß wird auf den rechten Fuß abgelegt.

Der Gruß: üblich sind nun die Kommandos *Sabum-Nim kyungje* (sprich:künje) als Gruß an den Lehrer. *Kwanjang-Nim kyungje* für den Meister (ab 5ter Dan) *Chong-kwangjang-Nim kyungje* für einen Großmeister (ab 7ter Dan) und *Doju-Nim kyungje* für das Oberhaupt (10ter Dan).

Verbeugen heißt, beide Hände vor sich auf die Matte zu legen, sodass die Daumen und die Zeigefinger ein Dreieck ergeben, der Kopf wird zu den Händen geführt, das Gesäß bleibt dabei auf den Füßen!

Es ist üblich dann noch die Verbandsfahne (sofern eine aufgehängt wurde) zu Grüßen mit den Worten: *Kukidae Kyungje!* Es folgt eine Verbeugung zur Fahne.

Auf das Kommando *Paro* stehen alle auf.

Das Abgrüßen erfolgt in gleicher Weise, allerdings drehen sich alle Schüler nach Gruß des Lehrers und der Fahne zum höchsten Gurt. Dieser sagt: *Hä-tscho* (bedeutet Danke für das gemeinsame Üben) und alle anderen grüßen mit einem *Soo* zurück, was so viel heißt wie Danke.

Das Verlassen der Matte / des Dojang wird nochmals mit einer Verbeugung im Stehen beendet.

Grundprinzipien

Kuk	National
Sool	Kriegskunst
Won	Vereinigung
	Tempel , Kreis
Dae Han Min Gug	Süd-Korea
	(Eigenname)
Dae Gug Ki	Koreas Flagge
Kuk	National (Korea)
Tschon Tschin	Himmel, Erde, Mensch
Do	Der Weg (Philosophisch)
Ju - Won- Hwa	Weich, rund und Harmonisch
Um und Yang	(Himmel und Erde)

Kommandos

Charoit	Achtung
Kungje	Gruß
Dschumbi	Bereit
Shi Schak	Start
Dscho Ja Oh	Zusammen schauen
Paro	Gleich
Guman	Ende
Tschon Schua	Setzen
Tiro Tora	Umdrehen
Tscho	Atmung/ Pause
Hetcho /Soh	Abschieds -Gruß
MyongSang	Meditation

Graduierungen

KUP GÜRTELFARBE

6.	weiß
5.	gelb
4.	orange
3	grün
2.	blau
1..	rot

Ju-Dan-Dscha

Danträger (Schwarzgurt)

Sa-bom-nim

Anrede für einen Meister in Korea

Sa-bom

Meister

Kuk-Sa-Nim

Nationaler Kampfkunstmeister

(Ehrentitel für den Präsidenten in Korea)

Kwan-Jang-Nim

Anrede für den Schulinhaber in Korea

KI

Ki Tscho Tscha Gi	Ki-Atemtechniken (Sino-Koreanisch)
Dan Dschun Ho Hup Bob	Ki-Atemtechniken (Koreanisch)
Ki Sull	Ki Techniken
Dan Dschun	Ki-Zentrum
Ha Dan Dschun	Unten unter dem Bauchmuskel
Dschung Dan Dschun	Mitte, Solarplexus
Sang Dan Dschun	Oben (Drittes Auge) Stirn oberhalb der Nasenwurzel

Körperteile

SON	Hand
DSCHUN-KWON	Faust
DSCHIE	Finger
PAL	Arm
PAL-KUM-TSCHI	Ellenbogen
PALMOK	Unterarm
SON-MOK	Handgelenk
MU-RUP	Knie
BAL	Fuß
DARI	Bein
PAL-NAL	Fußkante
KUM-TSCHI	Hacke
PALTUNG	Fußspann
AP-TSCHUK	Fußballen
DUNG	Rücken

Hyong - Bewegungsform

Ki Cho Hyong	Fundamentalfom
Cho Kup Hyong	Anfängerform
Jung Kup Hyong	Mittelstufen -Form
Ko Kup Hyong	Mittelstufen- Form
Dae Kup Hyong	Höchste (Farbgurt -) Form
Kum Mu Hyong	Schwertanz-Form
Baek Pal Ki Hyong	108-Bewegungen
Kyok Pah Hyong	Bruchtest - Form
Sam Bang Dscho Hyong	Drei Richtungen-Form
Woon Hak Hyong	Runde (elegante) Kranichform

Handtechniken

DSCHUN-KWON	Fauststoß
SU-DO	Handkante
JUK-SU-DO	Innenhandkante
PAL-KUM-TSCHI	Ellenbogenstoß
KWAN-SU	Fingerstich
PYON-SON	Offene Hand-Schlag
SON-PA-DAK	Handfläche
I-DSCHI-KWON	Knöchelfaust
SA-MA-KWI	Gottesanbeterin
SCHIP-SCHA-MACKI	Kreuzblock
SANG-SU-DO	Doppelhandkanten-schlag
SON-DUNG	Handrückenschlag
RE-KWON	Faustrücken
OH-DSCHI	Fünf Finger
MAE-KWON	Faustboden

JOK -SULL / Fußtechniken

An Dscha Hoetschen Tschagi	360 Grad Drehtritt am Boden
An Dari Tschagi	Einwärts zum Kopf
Ap Tscha Ol Li Gi	Mit gestrecktem Bein nach oben
Ap Tschagi	Gerade nach vorn (n)
Dyt Tora Jop Tschagi	Rückwärts mit der Fußkante
Hoe Tschen Tschagi	360 Grad Drehtritt
Jop Tschagi	seitwärts mit der Fußkante
Kum Tschhi Tschagi	Seitwärts mit der Hacke
Pakkat Tscha Gi	Auswärts zum Kopf
Tschilo Tschagi	Einwärts mit dem Fußballen
Tio Hoetschen An Dari	Einwärts gesprungen
Tio	Springen
I Dan	Springen
An Dscha	Sitzen , vom Boden aus
Ha Dan	Niedrig , vom Boden aus

Richtungen und Höhen

Ha-dan	Unten
Dschung-dan	Mitte
Sang-dan	Oben
Ap	Vorn
Dyt	Hinten
Orun	rechts
O-en	links
Jop	seitlich, Seite
An	Einwärts, nach innen,
Pakkat	Außen, nach außen

Waffen

Bong

Dan Bong

Dschil Bong

Dan Do

Kum

Dan Kum

Dschi Pang I

Bu Tschae

Tschang

Po Bak

Stock

Kurzstock

Nunchaku

Messer

Schwert

Kurzschwert

Spazierstock

Fächer

Speer

Band, Schnur, Gürtel

Ki Bon Tschase Grundstellungen

Moa Tschase (TschariotTschase)

Die Achtung -Stellung

Die Füße stehen beieinander, die Haltung ist aufrecht und beide Hände greifen den Gürtel nahe dem Knoten, die Zeigefinger sind gestreckt und berühren sich.



Dschumbi Tschase

Die Bereit-Stellung, auf das Kommando „Dschumbi“ wird der linke Fuß etwa schulterbreit nach links gesetzt.

Pyonhi Tschase

Offene Stellung, die Füße stehen schulterbreit und parallel, die Arme sind an



der Seite locker geöffnet.

Kongyok Tschase /Bangoh Tschase

„Angriff-Stellung „Das linke Bein steht vorn und das Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert.

Die Knie sind gebeugt, die Füße stehen im rechten Winkel zueinander.

Bangoh Tschase ist die Verteidigungsstellung seitenverkehrt.



Jangul Tschase

„Breite Stellung „: Die FüÙe stehen parallel zueinander so weit wie möglich auseinander, die Knie sind gebeugt und der Oberkörper ist aufrecht.



Dschongul Tschase(Apbon Tschase)

„Lange Vorwärts-Stellung“: Das vordere Bein wird soweit gebeugt, bis Ober- und Unterschenkel möglichst einen rechten Winkel zueinander bilden.

Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt und beide Füße stehen ganzflächig auf



dem Boden.

Myon Tschase

Die „Katzenstellung“: Das Standbein wird gebeugt, das andere Bein auf dem Fußballen abgesetzt, dabei steht der herangezogene Fuß etwas vor und seitlich des Standbeines auf.



Koa Tschase

Die „Verdrehte Stellung“, Das Standbein ist gebeugt, das andere Bein wird hinter dem Standbein durch- und auf dem Fußballen abgesetzt, so dass beide Knie sich berühren.



Taeryon Tschase – Freikampfstellung

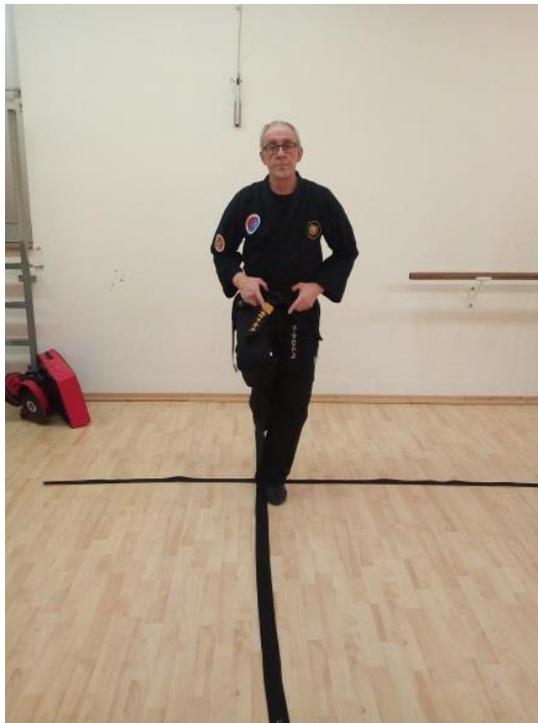
Füße sind ca. einen halben Schritt hintereinander und die Fäuste in Kopfhöhe.



Hagdari Tschase

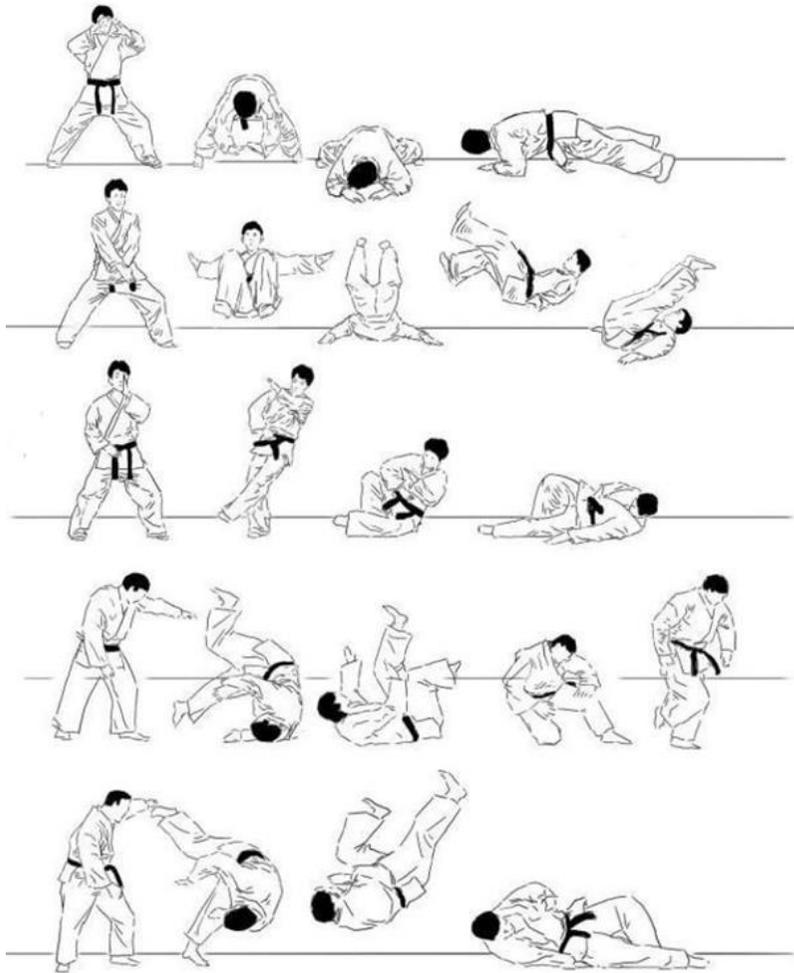
Die „Kranichbeinstellung“ :

Das Standbein ist gebeugt, das andere Bein wird angezogen bis der Fuß etwa in Höhe des Knies des Standbeines ist.

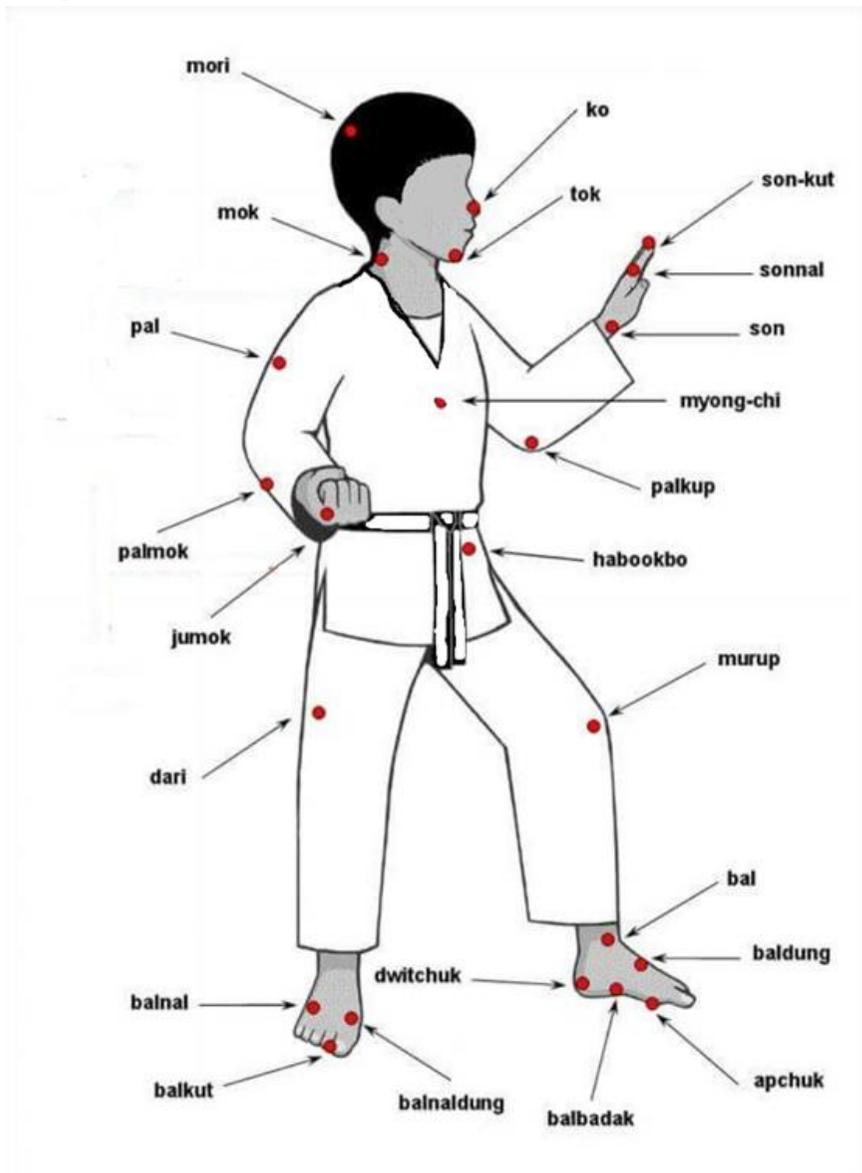


Nak Bob - Fallschule

Tschong Bang Nak Bob	nach vorne
Hu Bang Nak Bob	nach hinten
Tschung Bang Nak Bob	zur Seite
Hoe Tschun Nak Bob	Rolle
Juk Tschung Bang Nak Bob	verdreht zur Seite
Go Dschangi Nak Bob	Katzensprung
Hoe Tschun Kung Tscha	Rad



Körperteile



A

An Dari Tschagi	Tritt zum Kopf von außen nach innen.
An dscha Hoetschen Chagi	360 Grad Fußfeger in abgehockter Position
An Son Mok Soo	Techniken gegen Griffe an das Handgelenk von innen (über Kreuz)
An	Einwärts/ Innen
An-dscha	Unten
Ap	Vorn, nach vorn
Ap Eui Book Soo	Techniken gegen Griffe vorn an der Kleidung
Ap Tschagi	Gerader Tritt nach vorn, Trefferfläche ist der Fußballen.
Ap Tschuk	Fußballen
Ap-tscha-olligi	Beinschwung nach oben mit gestrecktem Bein

B

Baek Pal Ki Hyong	108 Bewegungen -Form(1. Dan)
Bal	Fuß
Bang Jok Sool	Techniken gegen Tritte

Bang Too Ki	Techniken gegen Würfe
Bang Won	Gegenkreis
Bang	gegen
Bong	Stock
	Dan Bong - Kurzer ,ca. 30 cm langer Stock
	Jang Bong - Ca.180 -240 cm lang
	Jung Bong - ca 120 -140 cm langer Stock
Bong Dai Ryun	Stock - Freikampf
Bu Tschae Sull	Fächertechniken
Bu Tschae	Fächer
Bulkyo Mu Sool	Bestandteil der Techniken im KUK SOOL die von den Mönchen in Korea praktiziert wurden.
C	
Cha Ryut	Korean:Achtung.
Chap Ki	Techniken gegen beidhändige Griffe an die Brust
Chariot Tschase	Achtung Stellung

Chiggi	Oberbegriff für Schläge mit der Hand.
Cho Kup Hyong	2. der Bewegungsformen (4.Kup , Anfängerform)
Chong gul Tschase	Lange Vorwärtsstellung
Chong gul	Vorwärts, nach vorn
Chong	aufrecht
Chun Jang Hyul	Nervenpunkt am Übergang von Hals zu Brustkorb.
Chung Hae Hyul	Nervenpunkt am Ohr (Gehörgang)
Chung Young Hyul	Nervenpunkt direkt unterhalb des Ohres

D

Dae Gug Ki	Koreas Flagge
Dae Han Min Gug	Süd-Korea (Eigenname)
Dae Kup Hyong	Höchste (Farbgurt-) Bewegungsform 1.Kup
Dae ryon	Kampf
Dan Bong	Kurzer, etwa 30 cm langer Stock.
Dan Bong Hyong	Kurzstock-Form
Dan Do Mak Ki	Messerabwehr-Techniken
Dan Do	Messer
Dan Kum	Kurzschwert

Dari	Bein
Dae ryon Mak Ki	starre Blocks
Do	der Weg (Philosophisch)
Dobok	Anzug (auchTobok)
Dojang	Übungshalle / Trainingsraum
Dolligi	Kreisförmig drehend, schwenken
Dschie Pang I	Spazierstock
Dschie	Finger
Dschil Bong Dreschflegel)	2 Kurzstöcke mit Kette oder Band (ehem.
Dschun Bang Nak Bob	Fallen nach vorne
Dschun Kup Hyong	Mittelstufen -Form 3.Kup
Dschun Kwon	Fauststoß
Dung	Rücken
Dyt Eui Bok Soo	Techniken gegen Haltegriffe von hinten.
Dyt	Rückwärts, nach hinten

E

Eui Bok Sool	Techniken gegen Angriffe an die Kleidung von vorn
--------------	--

G

Go Dschangi Nak Bob

Katzen-Sprung

Gok Ki

Techniken, die in dem direkten Bruch
des Gelenkes enden

Gu Kup

9.Kup

H

Hwa

Harmonie

Hadan

Unten

Hap Kog Hyul

Nervenpunkt an der Hand zwischen
Daumen und Zeigefinger

Hoe Tschen Nak Bub

Fallrolle

Hoe Tschun Kung Tscha

Rad

Hoe Tschun Nak Bob

Fallrolle

Hoe Tschen Tschagi

360 Grad -Drehtritt in Kopfhöhe

Hu Bang Nak Bob

Fallen nach hinten

Hua Gi

Verteidigung im Liegen

Hyong

Bewegungsform

Hyul Do Bub
Techniken.

Nervenpunkte/ Nervenpunkt-

I

I Dschi Kwon	Knöchelfaust
I Kup	2.Kup
Idan	springen
Idan Chagi	Alle gesprungenen Tritte.
II Kup	1.Kup
In Joong Hyul	Nervenzentrum zwischen Nase und Oberlippe

J

Jop Chagi	Tritt mit der Fußkante
Jop	(auch Yop) seitlich , Seite
Ju	Weich, das Prinzip des Wassers
Ju Dan Dscha	Danträger (Schwartzgurt)
Juk Kup	6.Kup
Juk Su Do	Innenhandkante
Juk Tschung Bang Nak Bob	Fallen verdreht zur Seite
Jung Bong Hyong	Langstock -Bewegungsform
Jung Zwa Niederknien.	(Sprich: Schongjua)Kommando für das Niederknien.

K

Kaig Joo In	Nervenzentrum - Schläfe
-------------	-------------------------

Kam Uh Mak Ki	Umlenkende Blocks
Ki Bon Soo	Grundwürfe
Ki Tscho Tscha Gi	Atemtechniken
Ki Cho Hyong	Erste der Farbgurt-Bewegungsformen, 6-Teilig (10.-5.Kup)
Ko Kup Hyong	Vierte der Bewegungsformen (1.Kup)
Kongyok	Angriffstellung
Kuk Sa Nim	Nationaler Kampfkunstmeister (Ehrentitel für den Großmeister in Korea)
Kuk	National
Kum	(auch Gum) Koreanisch: Schwert
Kum Dai Ryun	Schwertkampf
Kum Hyong	Schwertform
Kum Mu Hyong	Schwertanz- Form
Kum Tschì	Hacke
Kung Joong Mu Sul	Bestandteil der Kuk Sool Won Techniken die den Adeligen und dem Hof entstammen
Kup	Grad in den Farbgurten:

Kwan Jul Ki Gelenkhebeltechniken aus der
Grundstellung heraus.

Kwan Su Fingerstich

Kwan Tschang Nim Anrede für den Schulinhaber
in Korea

Kyok Pah Hyong Bruchtest-Bewegungsform

Kyok Pah Sool Bruchtechniken

Kyung Ye Korean.:Gruß (Sprich: Künje)

M

Mae Kwon Faustboden

Maek Tscha Ki Tritte auf die Nervenpunkte
aus der Grundstellung heraus

Maek Tschki Ki Nervenpunktschläge

Mok Chirugi Halshebel-Würfe

Mu Rup Knie

Mu Do Der Weg des Kriegers (Philosophisch)

Mu Sull Kampfkünste

N.

Naeryo Von oben nach unten

Naeryo Tschagi Tritt mit der Ferse mit gestrecktem Bein von
oben.

Nak Bub

Oberbegriff für die Falltechniken.

Dschun Bang Nak Bob	nach vorn
Hu Bang Nak Bob	nach hinten
Tschung Bang Nak Bob	zur Seite
Hoe Tschun Nak Bob	Rolle
Juk Tschung Bang Nak Bob	Verdreht zur Seite
Go Dschangi Nak Bob	Katzensprung
Hoe Tschun Kung Tscha	Rad

Nulllo

drücken /pressen

O

Oh Dschi

Fünf Finger

Oh Kup

5. Kup

Olligi

Kreisförmig drehend, schwingen

P

Pakkat

außen, Außenseite

Pal	Fuß
Pal Kum Tschì	Ellenbogen
Pal Kup	8. Kup
Pal Nal	Fußkante
Pal	Arm
Palmok	Unterarm
Paltung	Fußspann
Po Bak	Band, Schnur, Gürtel
Pyon Son	Offene Hand Schlag

R

Re Kwon	Faustrücken
---------	-------------

S

Sa bom	Meister
Sa bom nim Korea	Anrede für einen Meister in
Sa Kup	4. Kup
Sa Ma Ki	Bestandteil der KSW Techniken,
Sam Bang Dscho Hyong Bewegungsform	Drei Richtungen
Sam Kan Hyul Handrücken.	Nervenzentrum auf dem
Sam Kup	3. Kup
Sang Soo Arme gegriffen werden	Techniken, bei denen beide
Sang Su Do	Doppel- Handkantenschlag
Sang	doppelt, beide
Schip Scha Macki	Kreuzblock
Shi Jak	Korean.: Start/Anfang
Sil Kup	7.Kup
Sipp Kup	10.Kup
Son	Hand
Son Dung	Handrücken
Son Mok Baegi (10. Kup)	Techniken zur Handgelenksbefreiung

Son Mok Soo	Techniken gegen Griffe an das Handgelenk von außen.
Son Mok	Handgelenk
Son Pa Dak	Handfläche
Sool	Kriegskunst, auch Techniken
Su Do	Handkante
T	
Tak Soo Dai Ryun	Tischkampf -Techniken
Tschilo Chagi Fußballen.	Tritt von außen nach innen mit dem
Tiro Tora	Umdrehen
To Ki Grundstellung	Wurf - Techniken aus der
Tora Jop Tschagi	Tritt mit der Fußkante rückwärts nach 180 Grad Körperdrehung.
Tschagi	Bezeichnung für alle Tritte
An Dari Tschagi	zum Kopf von außen nach innen
Andscha HoetschenTschagi	360 Grad Fußfeger am Boden
Ap Tscha Olligi	mit gestrecktem Bein nach oben
ApTschagi	gerade nach vorn

Jop Tschagi	mit der Fußkante seitwärts
Kum Tschhi Tschagi	seitwärts mit der Hacke
Naeryo Tschagi	mit der Ferse des gestreckten Beins von oben nach unten
Pakkat Dari Tschagi	mit der Fußkante von innen nach außen
Tchilo Tschagi-	mit dem Fußballen einwärts
Tschang	Speer
Tscho Kup Hyong	Anfänger-Bewegungsform
Tschon Tschhi In Dojang)	Himmel, Erde, Mensch (Eingang zum
Tschung Bang Nak Bob	Fallen zur Seite

U

Um und Yang (philosophisch)	Himmel und Erde
-----------------------------	-----------------

W

Wa Ki	Techniken, bei denen der Angriff im Liegen abgewehrt wird.
-------	--

Won

Der Kreis, Vereinigung,
Tempel

Won Hak Hyong

Runde (elegante)
Kranichform

Y

Yang

beide

Yang Pal Ap Tschagi

Gesprungener ApTschagi mit
beiden Füßen

Z

Zwa Ki

Verteidigungstechniken im Sitzen

Das Koreanische Alphabet

Vokale Konsonanten	ㅏ (a)	ㅑ (ya)	ㅓ (o)	ㅕ (yo)	ㅗ (o)	ㅛ (yo)	ㅜ (u)	ㅠ (yu)	ㅡ (ü)	ㅣ (i)
ㄱ [k, g]	가	야	거	겨	고	교	구	규	그	기
ㄴ [n]	나	냐	너	녀	노	뇨	누	뉴	느	니
ㄷ [t, d]	다	댜	더	더	도	됴	두	듀	드	디
ㄹ [r, l]	라	랴	러	려	로	료	루	류	르	리
ㅁ [m]	마	먜	머	며	모	묘	무	뮤	므	미
ㅂ [p, b]	바	뵜	버	벼	보	뵤	부	뷰	브	비
ㅅ [s, sh]	사	샤	서	셔	소	쇼	수	슈	스	시
ㅇ [ŋ]	아	야	어	여	오	요	우	유	으	이
ㅈ [ch, j]	자	쟸	저	져	조	죠	주	쥬	즈	지
ㅊ [ch']	차	챤	쳐	쳐	초	쵸	추	쥬	츠	치
ㅋ [k']	카	카	커	켜	코	코	쿠	쿠	크	키
ㅌ [t']	타	타	터	터	토	토	투	투	트	티
ㅍ [p']	파	파	퍼	펴	포	포	푸	푸	프	피
ㅎ [h]	하	하	허	허	호	호	후	후	호	히

Anmerkung : Da es sich bei dem Koreanischen Alphabet um eine Lautschrift handelt, ist es zum Teil schwierig eine genaue Schreibweise anzugeben (Siehe DOBOK = TOBOK # Der Anzug)

Koreanische Zahlen

- Korean system -

1 하나
(hana or hah - nah)

2 둘
(dul or dool)

3 셋
(set or seht)

4 넷
(net or neht)

5 다섯
(daut or dah suht)

6 여섯
(yeosut or yuh suht)

7 일곱
(ilgup or eel gob)

8 여덟
(yeodul or yuh duhl)

9 아홉
(ah-hope or ah hob)

10 열
(yuhl)

wikiHow

- Chinese system -

1 일 (eel)

6 육 (yoogh)

2 이 (ee)

7 칠 (chil)

3 삼 (sahm)

8 팔 (pahl)

4 사 (sah)

9 구 (goo)

5 오 (oh)

10 십 (shib)