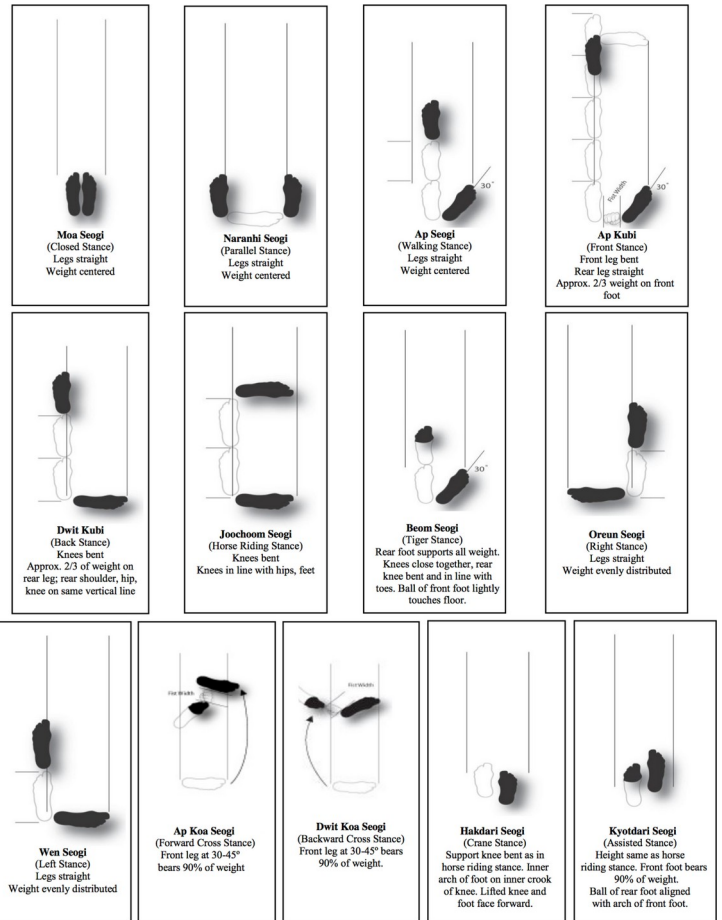


Taekwondo Techniken

Stellungen (Sogi)

1	Moa-sogi (Charyot-sogi)	Grußstellung
2	Naranhi-sogi (Chunbi-sogi)	Ausgangsstellung
3	Ab-sogi	kleine Vorwärtsstellung
4	Ab-gubi	große Vorwärtsstellung
5	Dwit-gubi	Rückwärtsstellung
6	Juchum-sogi	Parallelstellung
7	Bom-sogi	Tigerstellung
8	Oreun-sogi	Rechtsstellung
9	Wen-sogi	Linksstellung
10	Ap-koa-sogi	vorwärtige Überkreuzstellung
11	Dwit-koa-sogi	rückwärtige Überkreuzstellung
12	Hakdari-Sogi	Kranichsstellung
13	Kyotdari-sogi	unterstützende Stellung



Handtechniken

Stöße (Jirugi)

1	Baro-jirugi	Gegenseitiger Fauststoß
2	Bandae-jirugi	Gleichseitiger Fauststoß
3	Jechyo-jirugi	Umgedrehter Fauststoß
4	Dubon-jirugi	Doppelfauststoß (schnell hintereinander)
5	Yop-jirugi	Seitwärtsfauststoß
6	Sewo-jirugi	Vertikaler Fauststoß
7	Dangyo-tok-jirugi	Kinnhaken bei dem die andere Hand nach hinten gezogen und den Gegner heranzieht

Stiche (Jirugi)

3	Pyonsonkut-sewo-jirugi	Senkrechter Fingerstich
---	------------------------	-------------------------

Schläge

1	Dung-jumok	Faustrücken
1.1	-ap-chigi	Faustrückenschlag nach vorne
1.2	-olgul-pakkat-chigi	Seitlicher Faustrückenschlag zum Kopf
2	Me-jumok-naeryo-chigi	Faustboden nach unten
3	Palkup	Ellenbogen
3.1	-dollyo-chigi	(geführter) Ellenbogenschlag von außen
3.2	-yop-chigi	Seitlicher Ellenbogenschlag
3.3	-pyojok-chigi	Ellenbogenzielschlag
3.4	-meongye-chigi	Doppelter Ellenbogenschlag
4	Hanssonal	Handkante
4.1	-pakkat-mok-chigi	Handkantenschlag von innen nach außen
4.2	-an-mok-chigi	Handkantenschlag von außen nach innen zum Hals
5	Murup-chigi	Kniestoß
6	Jebipum-mok-chigi	Gesichtsblock + Handkantenschlag von außen nach innen

Beintechniken

1	Ap-chagi	Vorwärtstritt
2	An-chagi	Innensicheltritt
3	Pakkat-chagi	Außensicheltritt
4	Mireo-chagi	Schiebetritt (Pushkick)
5	Naeryo-chagi	Abwärtstritt
6	Dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt
6.1	Paltung-dollyo-chagi	Gedrehter Halbkreisfußtritt mit dem Fußspann
6.2	Mom-dollyo-chagi	Gedrehter Halbkreisfußtritt
7	Huryo-chagi	Hakentritt (Peitschentritt)
7.1	Mom-dollyo-huryo-chagi	Gedrehter Hakentritt
8	Dwit-chagi	Rückwärtstritt
9	Yop-chagi	Seitwärtstritt
9.1	Tora-yop-chagi	Gedrehter Seitwärtstritt
10	Ih-dan-yop-chagi	Zweifacher Yop-chagi in fließender Bewegung hintereinander ausgeführt
11	Dubaldangsang	Zwei Fußtechniken hintereinander im Sprung ausgeführt

Blocktechniken (Makki)

1	Arae-makki	Block nach unten
1.2	Hechyo-arae-makki	Tiefer Keilblock (beidseitiger Unterarmblock nach unten)
2	Momtong-an-makki	Unterarm Block nach innen
2.1	Hanssonal-momtong-an-makki	einseitiger Handkantenblock nach innen
2.2	Batangson-momtong-an-makki	Handballenblock zur Mitte von außen nach innen
2.3	Batangson-momtong-goduro-an-makki	Unterstützter Handballenblock zur Mitte von außen nach innen
3	Momtong-pakkat makki	Unterarm Block nach außen
3.1	An-Palmok-momtong-pakkat-makki	Innerer Unterarm Block nach außen
3.2	Han-sonnal-momtong-pakkat-makki	einseitiger Handkantenblock nach außen
3.3	Pakkat-palmok-hechyo - momtong-makki	Beidseitiger äußerer Unterarmblock nach außen
4	Olgul-makki	Block in Kopfhöhe
4.1	Hanssonal-olgul-makki	Handkantenblock in Kopfhöhe
4.2	Olgul-pakkat-makki	Block nach außen in Kopfhöhe
4.3	Hanssonal-olgul-pituro-makki	nach außen gedrehter Handkantenblock auf Kopfhöhe
5	Goduro-makki	Stützblock
5.1	Sonnal-goduro-makki	Handkantenstützblock
5.2	Sonnal-arae-goduro-makki	Handkantenstützblock nach unten
6	Oesantulmakki	Block unten + Block oben nach außen
7	Gawi-makki (=Arae-makki +An-Palmok-momtong-pakkat-makki)	Scherenblock