Fachsprache Kims Sportcenter

1. gelber Gürtel

Gruß

01 Tscha Ryod …….. Achtung / habt Acht
02 Kukkiye Daehayo Kyong Ned ……. Gruß (zur Fahne)
03 Baro …….. zurück in die Tscha Ryod
04 Tscha Ryod
05 Sabomnimgge Kyong Ned ……... Gruß (zum Meister)

Grundtechnik

01	Tschun Bi	Grundstellung / Vorbereitung
02	Tschu Tschum So Tschiruki	Grundfaustschlag
	2.1 *Dubon Tschiruki*.....	*Grundfaustschlag doppelt*
	2.2 *Zase Bakko*.....	*Wechsel*
	2.3 *Baro*	*zurück in die Tschun Bi*
	2.4 *Schio*	*locker stehen / auslockern*
03	Apgubi Soki	Fußstellung (50% Körpergewicht auf beiden Füßen)
04	Ap Tschaki	Grundfußtritt (Schnappschlag)
05	Bodo Olliki	gestrecktes Bein hochheben
06	Aneso Bakro	mit gestr. Bein von innen nach außen schlagen
07	Bakeso Anuro	mit gestr. Bein von außen nach innen schlagen (Schnappschlag)
08	Are Makki	Schutzblock untere Stufe
09	Bande Tschiruki	Faustschlag im Schritt
10	Momtong An Makki	Schutzblock mittlere Stufe (von außen nach innen)
11	Momtong Bakat Makki.....	Schutzblock mittlere Stufe (von innen nach außen)
12	Olgul Makki	Schutzblock obere Stufe (von unten nach oben)
13	Sonnal Tschiki	Handkantenschlag
14	Sonkut Tschiruki	Fingerspitzenschlag
15	Kaltschebi	Kehlkopfschlag

Fachsprache

Hana...1 Dul...2 Sed...3 Ned...4 Dasod...5 Yosod...6 Ilgob...7 Yodol…8 Ahop...9 Yol...10
Yolhana 11, Smul 20, Sorun 30, Mahun 40, Schin 50, Jesun 60, Ilhun 70, Yodun 80, Ahun 90, Bek 100

Ddi …….. Gürtel
Dobok ….. Tae Kwon Do Gewand
Dodzang .. Übungsraum
Düro Dora ……. . umdrehen
Dzase Bakko …. . Formwechsel
Kihap …….. Schrei / schreien
Sabomnim …… Meister
Schidzak …….. .Los, Beginne
Schio …… auslockern

2. gelber Gürtel

Grundtechnik

01.	Kibon Pumse	Kampf gegen einen imaginären Gegner
02.	Dütkubi Soki	Fußstellung (70% Körpergewicht auf dem hinteren Bein)
03.	Sonnal Makki	Schutzblock mit der Handkante
04.	Yop Tschaki	seitl. Schlag mit dem Fuß
05.	Hanbon Kyoruki	Schrittkampf
06.	Dolyo Tschaki (mit „L“ Step)	Halbrundschlag mit dem Fuß
07.	Gong Kyok Yop Tschaki ……..	seitl. Fußschlag im Schritt

Fachsprache

Balnollim … Steptechnik
Kyoruki …. .freier Kampf
Kyokpa …. Bruchtest
Pumse ..... Kamf gegen einen imag. Gegner
Kyosanim ... Trainer (vom 1. - 3. Dan)

1. grüner Gürtel

Fachsprache (für den Wettkampf)

01. Tschong ..... blau
02. Hong ..... rot
03. Apebogo ..... vorne stehen
04. Tscha Ryod, Kyong Ned
05. Matschu Bogo ... gegenüber stehen
06. Tscha Ryod, Kyong Ned
07. Kampfrüstung kontrollieren
08. Tscha Ryod, Kyoruki Tschun Bi
09. Il Hö Tschon (1. Runde), Schidzak
    I Hö Tschon (2. Runde), Schidzak
    Sam Hö Tschon (3. Runde), Schidzak
10. Galyo ..... auseinander
11. Kesok ..... weiterkämpfen
12. Guman ..... Kampfende
13. Kyong Go Hana ..... eine Verwarnung
14. Gamzom Hana ..... ein minus Punkt
15. Kesi ..... Zeitmessen

Kims Sportcenter
Burggasse 75-77
1070 Wien
http://www.kampfsport-wien.at
01/956 99 28 0650/956 99 28
office@kampfsport-wien.at