



Mein erstes Taekwon-Do Buch

태
권
도

Dieses Buch gehört

Einführung in das Taekwon-Do
für Kinder vom 10.Kup (weiß) bis zum 6.Kup (grün)

Version 2.0 - Stand Oktober 2007

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Was Du für die Prüfung zum weiß-gelben Gurt (9.Kup) wissen musst!	4
Im Trainingsraum	4
Begrüßung	4
Bedeutung des Wortes TAE - KWON - DO	5
Körperstufen.....	5
Die Fußstellungen	6
Die Tul.....	8
Wie setzen sich die langen Namen der einzelnen Techniken zusammen	8
Weitere wichtige koreanische Begriffe, die Du wissen musst.....	9
Kleine Fragestunde zum Schluß	10
Was Du für die Prüfung zum gelben Gurt (8.Kup) wissen musst!.....	11
Die Tul.....	11
Matsoki (Sambo-Matsoki).....	11
Prinzip der Partnerübung	11
Die Fußstritte	12
Kleine Fragestunde zum Schluß	13
Was Du für die Prüfung zum gelb-grünen Gurt (7.Kup) wissen musst!	14
Die neuen Begriffe.....	14
Die Tul.....	14
Die Fußstritte	15
Die Grundsätze des Taekwon-Do	15
Der Trainingseid	15
Kleine Fragestunde zum Schluß	16
Was Du für die Prüfung zum grünen Gurt (6.Kup) wissen musst!	17
Die neuen Begriffe.....	17
Die Tul.....	17
Matsoki (Ibo-Matsoki)	18
Die Fußstritte	18
Geschichte des Taekwon-Do	18
Die Bedeutung der Gürtelfarben.....	20
Kleine Fragestunde zum Schluß	21

Vorwort

Liebe Kinder, liebe Eltern

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, die heute von Menschen der verschiedensten Alterstufen auf der ganzen Welt ausgeübt wird.

Viele von ihnen sehen Taekwon-Do nicht nur als Wettkampfsport, sondern auch als Kampfkunst, Selbstverteidigung und Körperschule.

Dieses Heft soll euch mit den Grundlagen des Taekwon-Do vertraut machen und euch über die Anfangsschwierigkeiten hinweghelfen.



Wer diesen Sport erlernen möchte, hat meistens zunächst nur den Gedanken, schnell mal ein paar „Tricks“ zu lernen, wie man am besten „jemanden umhaut“.

Das stellt sich nach der ersten Trainingsstunde allerdings als etwas schwierig heraus, denn zunächst müssen unverständlich erscheinende, zum Teil langweilige

Techniken eingeübt werden.

Wer die anfänglichen Schwierigkeiten aber überwindet und weiter trainiert, bekommt bald kräftigere Muskeln, seine Reaktionsfähigkeit steigert sich und er wird körperlich gewandter.

Außerdem wächst das Selbstbewusstsein, das Benehmen ändert sich und der Taekwon-Do Schüler wird höflicher und bescheidener.

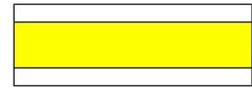


In diesem Buch lernt ihr also nicht nur etwas über die Wörter, die ihr im Unterricht immer wieder hört, sondern auch viele andere interessante Dinge über euren Sport.

Wenn ihr Fragen habt, könnt Ihr aber auch jederzeit an eure Trainer wenden.

Viel Spaß wünscht euch Arnold.

Was Du für die Prüfung zum weiß-gelben Gurt (9.Kup) wissen musst!



Im Trainingsraum

Im Trainingsraum darfst Du keine Straßenschuhe oder Schmuck tragen

Deine Fuß- und Fingernägel sollten sauber und kurz geschnitten sein

Dein Anzug sollte genau wie Du sauber sein

Während des Trainings wird nicht gegessen

Höre Deinem Trainer aufmerksam zu und störe die anderen nicht bei ihren Übungen

Wenn Du den Trainingsraum betrittst oder verläßt verbeugst Du dich kurz



Begrüßung

Bei der Begrüßung sagt Dein Trainer „**Chariot**“, was soviel wie Achtung heißt. Dabei ziehst du den linken Fuß an den rechten Fuß heran, bis die Füße eng nebeneinander stehen. Diese Fußhaltung nennt man „**Moa-Sogi**“.

Deine Hände sind zu Fäusten geformt und werden etwas von den Hüften entfernt, mit leicht gebeugten Armen gehalten.

Dann sagt Dein Trainer „**Kyong le**“ (grüßen) und Du sagst daraufhin „**Taekwon**“. Dabei verbeugst Du dich leicht.

Bedeutung des Wortes TAE - KWON - DO

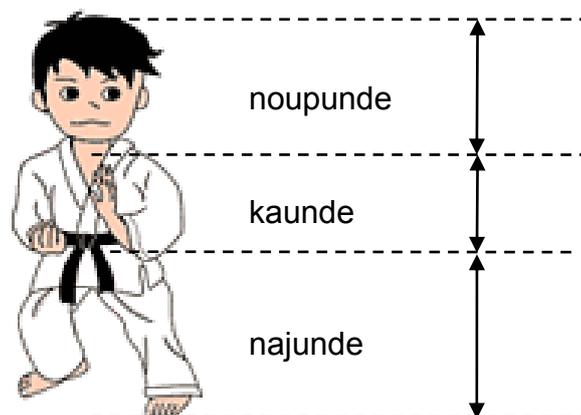
- TAE bedeutet, mit dem Fuß treten, schlagen oder stoßen und steht für alle Fußtechniken
- KWON steht für alle Handtechniken
- DO ist der Weg, die Kunst, die Lehre und steht für die geistige und körperliche Entwicklung

Wenn man alle Wörter zusammen liest, heißt Taekwon-Do also

„Der Weg des Hand- und Fußkampfes“

Körperstufen

- | | | |
|---------|------------------|--|
| nopunde | (obere Stufe) | von den Haarspitzen bis etwas unterhalb der Schultern (Schlüsselbeine) |
| kaunde | (mittlere Stufe) | etwas unterhalb der Schultern (Schlüsselbeine) bis zum Gürtel |
| najunde | (untere Stufe) | vom Gürtel bis zu den Zehen |

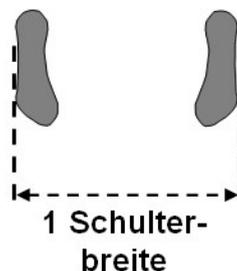


Die Fußstellungen

Narani-Sogi heißt „Parallel-Stellung“.

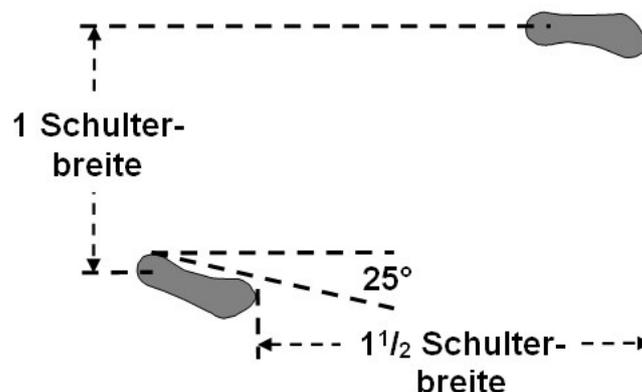
Du stehst 1 Schulter breit (von außen an den Füßen gemessen) und Deine großen Zehen zeigen nach vorne. Deine Beine sind gerade und das Körpergewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt. Dein gesamter Körper ist aufrecht und gerade.

Eine besondere Stellung ist „**Narani Junbi Sogi**“. Sie ist die Vorbereitungsstellung auf eine Übung oder Bewegungsform. Deine Fuß- und Körperhaltung ist genau wie bei **Narani-Sogi**, nur dass Du zusätzlich Deine Fäuste mit leicht gebeugten Armen vor Deinen Körper nimmst.



Gunnun-Sogi heißt „Vorwärtsstellung“.

Du stehst 1 1/2 Schulter lang, gemessen von Zehenspitze bis Zehenspitze. Der seitliche Fußabstand beträgt 1 Schulter. Das Knie des vorderen Beines ist so stark gebeugt, dass Deine Kniescheibe über Deiner Ferse steht. Das hintere Bein ist völlig gestreckt. Die Zehen des vorderen Fußes zeigen nach vorne, die des hinteren Fußes schräg (25 Grad) nach außen. Der Oberkörper ist völlig aufrecht und zeigt nach vorne. Das Gewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt.



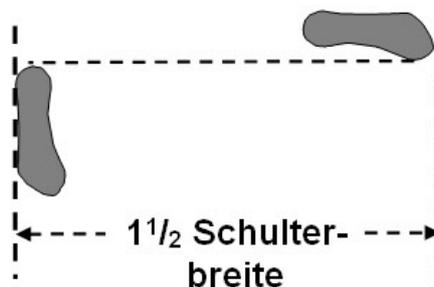
Annun-Sogi heißt „Sitzstellung“.

Der Abstand der Fußinnenkanten beträgt $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten. Die Fußaußenkanten stehen parallel zueinander (wie bei **Narani-Sogi**). Die Knie sind leicht gebeugt und werden nach außen gedrückt. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt und der Oberkörper ist aufrecht und gerade.



Niunja-Sogi heißt „L-Stellung“.

Der Abstand zwischen der Fußspitze des vorderen Fußes und der Ferse des hinteren Beines beträgt $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten. Die Füße werden etwas nach innen gedreht (15 Grad), so dass Deine Fußaußenkanten rechtwinklig zueinander stehen. Der große Zeh des vorderen Fußes bildet mit der Ferse des hinteren Fußes eine Linie. Das Körpergewicht lastet mit 70% auf dem hinteren und mit 30% auf dem vorderen Bein. Das vordere Knie ist so stark gebeugt, dass die Kniescheibe über der Ferse steht (wie bei **Gunnun-Sogi**). Das hintere Knie ist so gebeugt, dass es über der hinteren Fußinnenkante steht. Der Oberkörper ist aufrecht und zeigt schräg zur Seite (45 Grad).



Die Tul

Tul bedeutet Form und ist ein gedachter Kampf gegen einen oder mehrere Gegner. Die Tul dient zur Schulung der Techniken und der Beweglichkeit.

Insgesamt gibt es 24 Tuls, soviel wie ein Tag Stunden hat. Im Laufe der Zeit wirst du immer mehr Tuls erlernen.

Die ersten beiden Formen die Du lernst heißen **Saju Jirugi** (Vier-Richtungs-Stoß) und **Saju Makgi** (Vier-Richtungs-Abwehr) und sind Vorübungen für Deine erste richtige Tul.

MERKEN:

„**Makgi**“ bedeutet Block oder Abwehr, „**Jirugi**“ bedeutet Stoß.

Die Techniken für **Saju-Jirugi** sind:

1. Gunnun So Ap Jumok Kaunde Baro Ap Jirugi
2. Gunnun So Palmok Najunde Baro Yop Makgi

Die Techniken für **Saju-Makgi** sind:

1. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Yop Makgi
2. Gunnun So An Palmok Kaunde Baro Yop Makgi

Wie setzen sich die langen Namen der einzelnen Techniken zusammen

Stellung	Werkzeug (Körperteil)	Höhe	Seite	Technik
Gunnun So <i>Vorwärtstellung</i>	Ap Jumok <i>Vorderfaust</i>	Kaunde <i>mittlere Stufe</i>	Baro <i>gleichseitig</i>	Ap Jirugi <i>Stoß nach vorne</i>
Gunnun So <i>Vorwärtstellung</i>	Palmok <i>Unterarm</i>	Najunde <i>untere Stufe</i>	Baro <i>gleichseitig</i>	Yop Makgi <i>Abwehr zur Seite</i>

Egal um welche Techniken es sich handelt, diese Reihenfolge ist immer gleich!

So jetzt Du! Um die nachfolgenden Begriffe zu entschlüsseln, benötigst Du einige Begriffe aus dem nachfolgenden Abschnitt.

Stellung	Werkzeug (Körperteil)	Höhe	Seite	Technik
Gunnun So	Sonkal	Najunde	Baro	Yop Makgi
Gunnun So	An Palmok	Kaunde	Baro	Yop Makgi

Weitere wichtige koreanische Begriffe, die Du wissen musst

- Ap = vorne
- Yop = seitlich
- An = innen
- Bakkat = außen
- Palmok = Unterarm
- Sonkal = Handaußenkante
- Jumok = Faust
- Baro = seitengleich
- Chagi = Tritt

Wichtig ist noch zu wissen, dass bei allen Techniken in **Gunnun-Sogi**, die ein „Yop“ im Namen haben (die also zur Seite gerichtet sind), der Oberkörper leicht gedreht wird. Bei allen Techniken nach vorne ist der Oberkörper gerade.

Kleine Fragestunde zum Schluß

(Frage doch Deine Eltern, ob sie Dich abfragen)

1. Wie heißt Dein Anzug?
2. Was sagst Du zur Begrüßung?
3. Nenne die drei verschiedenen Höhen bei Angriff und Abwehr.
4. Erkläre den Begriff „Taekwon-Do“.
5. Was heißt Narani-Sogi?
6. Wie lang stehst Du bei Gunnun-Sogi?
7. Was heißt „Annun-Sogi“?
8. Wie ist die Gewichtsverteilung bei Niunja-Sogi?
9. Was heißt Saju-Makgi?
10. Was bedeuten die Begriffe „Palmok“, „Sonkal“ und „Jumok“?
11. Ist ein „Chagi“ ein Tritt oder ein Stoß?



Was Du für die Prüfung zum gelben Gurt (8.Kup) wissen musst!



Die Tul

Chon-Ji

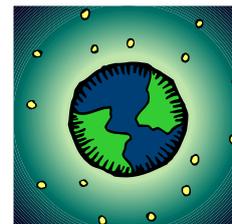
Dies ist die erste richtige Tul die Du lernst und hat 19 Bewegungen. Der Name dieser Tul bedeutet wörtlich übersetzt „Himmel und Erde“ und wird als Symbol für die Erschaffung der Welt und auch für den Beginn der Menschheitsgeschichte verstanden.

Der erste Teil der Tul steht für den Himmel, der zweite für die Erde.

Die Techniken für **Chon-Ji** sind:

1. Gunnun So Palmok Najunde Baro Yop Makgi
2. Gunnun So Ap Jumok Kaunde Baro Ap Jirugi
3. Niunja So An Palmok Kaunde Bakuro Makgi

Bakuro = von innen nach außen



Matsoki (Sambo-Matsoki)



„**Matsoki**“ heißt Kampf. Da du aber noch Anfänger bist und die Techniken für den Kampf noch erlernen musst, wird der Begriff „Matsoki“ bei den ersten Schülergraden eher als Partnerübung verstanden.

Bevor du also richtig kämpfen musst, lernst Du „**Sambo-Matsoki**“, den Drei-Schritt-Kampf.

Für deine Prüfung zum 8.Kup musst Du 5 Partnerübungen zeigen, die während des Trainings immer wieder geübt werden.

Prinzip der Partnerübung

Beim „**Sambo-Matsoki**“ wird dreimal mit der gleichen Technik angegriffen. Der Abstand zum Partner ist so zu wählen, dass, wenn Dein Partner nicht ausweicht oder abwehrt, Du ihn treffen würdest. Der Abstand richtet sich immer nach der Angriffstechnik.

Der angegriffene Partner führt nach dem dritten Angriff zum Abschluss eine Kontertechnik aus. Der Partner wird bei dieser Übung nicht getroffen. Die Kontertechnik sollte in Weiterführung aber treffen können.

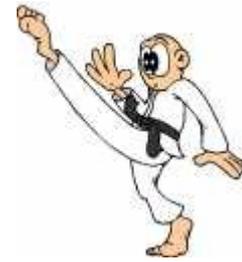
Wenn beide den gleichen Fuß bewegen (normalerweise der rechte) setzt der Angreifer seinen Fuß bei den drei Schritten außen – innen – außen neben den Fuß des Verteidigers.

Die Fußtritte

Ap-Cha-Busigi heißt „Schnapptritt nach vorne“.

Er wird oft auch nur **Ap-Chagi** = Tritt nach vorne genannt

Bei diesem Tritt triffst Du mit dem Fußballen. Du ziehst Dein Knie hoch zur Brust und streckst anschließend Dein Bein nach vorne aus. Anschließend wird das Knie gebeugt und der Fuß abgesetzt.



Ollyo-Chagi heißt „Fußschwung“.

Beim „**Ap-Cha-Olligi**“ oder auch „Fußschwung nach vorne“, wird das gestreckte Bein vor dem Körper hochgerissen. Die Zehen sind dabei angezogen und der Oberkörper bleibt aufrecht. Nach dem Tritt sollte das Bein möglichst schnell wieder nach unten geführt werden, ohne das man das Gleichgewicht verliert. Wie bei allen anderen Tritten auch ist es ganz wichtig, dass der ganze Fuß auf dem Boden stehen bleibt



Kleine Fragestunde zum Schluß

1. Was bedeutet „Chon-Ji“?
2. Was heißt „Sambo-Matsoki“?
3. Womit triffst Du beim „Ap-Chagi“?
4. Wie viel Bewegungen hat „Chon-Ji“?
5. Mit wie vielen Techniken geht der Angreifer beim „Sambo-Matsoki“ vor?
6. Wie heißt Ap-Cha-Olligi übersetzt?

Was Du für die Prüfung zum gelb-grünen Gurt (7.Kup) wissen musst!



Die neuen Begriffe

Daebi Makgi	=	Paradeblock
Ssang	=	doppelt
Chukyo Makgi	=	Hebeblock
Taerigi	=	Schlag

Die Tul

Tan-Gun

Diese Tul hat 21 Bewegungen und wurde nach dem heiligen Tan-Gun benannt, der der Legende nach im Jahre 2333 vor Christus Korea gegründet haben soll.



Die Techniken für **Tan-Gun** sind:

1. Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi
2. Gunnun So Ap Jumok Nopunde Baro Ap Jirugi
3. Gunnun So Palmok Najunde Baro Yop Makgi
4. Niunja So Ssang Palmok Makgi
5. Gunnun So Palmok Baro Chukyo Makgi
6. Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi

Die Fußtritte

Yop-Cha-Jirugi heißt „Seitwärtsfußstoß“.



Dieser Tritt wird manchmal auch nur „**Yop-Chagi**“ = Tritt zur Seite genannt.

Getroffen wird mit dem hinteren Drittel der Fußaußenkante (Fußschwert). Die Zehen werden angezogen, der Blick ist über die Schulter in Angriffsrichtung gerichtet. Das Knie macht keine Schnappbewegung, sondern wird kurz gestreckt gehalten. Beim treten wird der Arm auf der Trittseite in Richtung des Zielpunktes ausgestreckt.

Atmung und Körperspannung nicht vergessen!

Tollyo-Chagi heißt „halbkreisförmiger Tritt“.

Ziel ist es, die Deckung des Gegners zu umgehen. Getroffen wird mit dem Fußballen oder dem Spann.

Die Grundsätze des Taekwon-Do

Unbezwinglichkeit

Höflichkeit



Integrität

Durchhaltevermögen

Selbstdisziplin

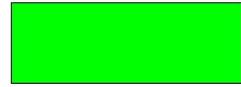
Der Trainingseid

1. Ich verpflichte mich, Taekwon-Do nie zu missbrauchen.
2. Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwon-Do einzuhalten.
3. Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten.
4. Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen.
5. Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten.

Kleine Fragestunde zum Schluß

1. Erkläre den geschichtlichen Hintergrund der Tan-Gun Tul.
2. Wie viel Bewegungen hat Tan-Gun?
3. Mit welchem Teil des Fußes triffst Du beim Yop-Chagi?
4. Nenne die 5 Grundsätze des Taekwon-Do.
5. Wie lautet der Trainingseid.
6. Womit triffst Du beim „Dollyo-Chagi“?
7. Was bedeutet Sang-Palmok-Makgi?
8. Kommt die Hand bei Chukyo-Makgi von innen oder von außen?
9. Warum?

Was Du für die Prüfung zum grünen Gurt (6.Kup) wissen musst!



Die neuen Begriffe

Tulki	=	Stich
Sun Sonkut	=	gerade Fingerspitzen
Dung Jumok	=	Faustrücken
Hechyo Makgi	=	Trennblock
Bandae	=	entgegengesetzt

Die Tul

Do-San

Diese Tul hat 24 Bewegungen. Do-San ist der Deckname (Pseudonym) des Patrioten Ahn Ch'ang Ho, der sein ganzes Leben der Bildungsförderung in Korea und der Unabhängigkeitsbewegung widmete. Er lebte von 1876 bis 1938.

Die Techniken für **Do-San** sind:

1. Gunnun So Bakkat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi
2. Gunnun So Ap Jumok Kaunde Bandae Ap Jirugi
3. Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi
4. Gunnun So Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi
5. Gunnun So Dung Jumok Nopunde Baro Yop Taerigi
6. Gunnun So Bakkat Palmok Nopunde Hechyo Makgi
7. Kaunde Ap-Cha Busigi
8. Gunnun So Palmok Baro Chukyo Makgi
9. Annun So Sonkal Kaunde Yop Taerigi



Matsoki (Ibo-Matsoki)

Beim Matsoki lernst Du jetzt das **Ibo-Matsoki**, den Zwei-Schritt-Kampf kennen.

Beim „**Ibo-Matsoki**“ wird zweimal angegriffen, einmal mit einer Hand- und einmal mit einer Fußtechnik. Der Abstand zum Partner ist so zu wählen, wie beim Sambo-Matsoki, dass Du ja schon kennst.

Die Fußtritte

Naeryo-Chagi heißt „Tritt von oben nach unten“.

Der Fuß wird zunächst vor dem Körper in einer leichten Kreisbewegung nach oben geschwungen. Am höchsten Punkt angekommen wird das Bein nach unten gerissen. Bei diesem Tritt trifft man mit der Ferse.

Vorsicht !!!

Dieser Tritt ist sehr gefährlich, da er kaum gestoppt werden kann!

Twit-Chagi heißt „Rückwärtstritt“.

Der Rückwärtstritt ist der stärkste Tritt am Boden.

Nach kurzem umblicken zum Ziel, wird das Knie hochgezogen und der Fuß Rückwärts zum Ziel geführt. Getroffen wird mit dem hinteren Teil der Fußsohle. Dabei musst Du, wie beim Yop-Chagi die Zehen feste anziehen.

Geschichte des Taekwon-Do



Taekwon-Do ist, wie Du schon weißt, eine koreanische Kampfkunst.

Schon früher gab es in Korea verschieden alte Kampfkünste, wie zum Beispiel das Taekyon. Die waffenlose Kunst des Kampfes durch Schläge und Tritte hatte in ganz Asien und speziell in den damaligen drei König-reichen Koreas (Silla, Baekjae, Koguryo) hohes ansehen.

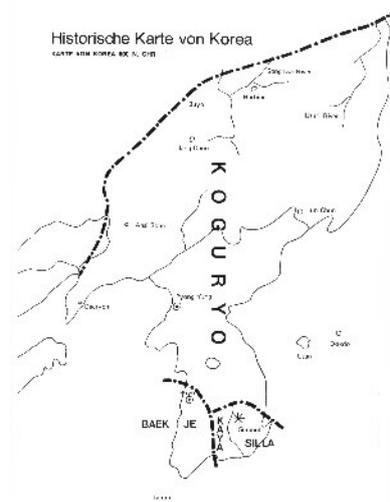
Alle damaligen Kampfkünste dienten dem Zweck, sich nach Verlust der Waffen im Kampf noch verteidigen zu können.

Nun zur Geschichte:

Im 6.Jahrhundert nach Christus musste sich das kleine Königreich Silla gegen die beiden anderen, größeren Königreiche verteidigen.

In Silla übte sich eine Truppe von Adligen und Offizieren in den verschiedenen Hand- und Fußtechniken des Kampfes, aber auch in Literatur, Musik und anderen schönen Künsten. Der Name dieser Truppe war Hwarang.

Die Hwarang genossen großes ansehen im ganzen Land und waren als Krieger gefürchtet. Mit Hilfe dieser Truppe besiegte das Königreich Silla seine Nachbarn und vereinigte alle Königreiche zum heutigen Korea.



Im zweiten Weltkrieg wurde jede Kriegskunst durch die japanischen Besatzungstruppen verboten und nur wenige übten im geheimen die altüberlieferten Techniken weiter.

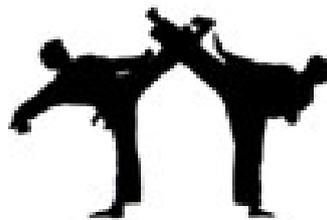
Viele Koreaner wurden nach Japan zwangsumgesiedelt oder kamen in japanische Gefangenschaft und lernten dort das japanische Shotokan Karate.

Unter Ihnen auch der junge koreanische General Choi Hong Hi.

Nach der Befreiung Koreas im Jahre 1945 begann Choi Hong Hi seine Soldaten in den Kriegskünsten des waffenlosen Kampfes zu unterweisen.

In den fünfziger Jahren schließlich wurden die alten koreanischen Kampfschulen (Mudo-Kwan, Jido-Kwan, Chongdo-Kwan, Songmu-Kwan, Changmu-Kwan) von Choi Hong Hi unter dem Namen Chan-Hun Stil vereint. Gleichzeitig bekam dieser Stil den Namen Taekwon-Do.

In Deutschland wird Taekwon-Do seit 1965 betrieben und hat heute in mehr als 60 Ländern Millionen von Anhängern.



Die Bedeutung der Gürtelfarben

Der Gürtel zeigt Deinen Ausbildungsstand an. die verschiedenen Stufen für Schüler heißen „**Kup**“, für Meister „**DAN**“.

Es gibt 10 Schülergrade. Die Zahl 10 ist die niedrigste zweistellige Zahl, weshalb Anfänger mit dem 10.Kup beginnen.

Die Zahl 3 hat im asiatischen Raum eine besondere Bedeutung und wird von allen Zahlen am meisten respektiert und geachtet. Wenn man die Zahl 3 mit sich selber malnimmt, erhält man die Zahl 9, die höchste einstellige Zahl. Somit ist der 9.DAN die höchste Graduierung bei den Schwarzgurten.

Weiß	10.-9. Kup	Weiß ist die reine, unschuldige Farbe. Ihr Träger steht am Anfang des Weges.	
Gelb	8.-7. Kup		Gelb symbolisiert den Erdboden, den Ursprung, auf dem alles wächst und gedeiht.
Grün	6.-5. Kup	Grün zeigt, dass Früchte entstanden sind und schon Leben aus den Grundlagen entstanden ist.	
Blau	4.-3. Kup		Blau symbolisiert den Himmel, also das Erreichen einer gewissen Grenze, was nun zu höherem beflügeln soll.
Rot	2.-1. Kup	Rot bedeutet „Achtung“! Hier entsteht etwas besonderes. Großes ist in Vorbereitung und im Kommen.	
Schwarz	1.-9. DAN		Schwarz ist die Farbe, die alle anderen in sich vereinigt, stärker als alle anderen. Eine Farbe, die Achtung und Ehrfurcht einflößt.

Kleine Fragestunde zum Schluß

1. Wer war Do-San?
2. Was heißt „Ibo-Matsoki“ und sind die Unterschiede zum Sambo-Matsoki?
3. Erzähle in Deinen Worten die Geschichte des Taekwon-Do?
4. Mit welchem Teil des Fußes triffst Du beim Naeryo-Chagi?
5. Erkläre die Gürtelfarben.
6. Erkläre den Unterschied zwischen „Baro“ und „Banda“?
7. Was bedeutet Heycho-Makgi?
8. Womit triffst Du bei Dung-Jumok?