

Kommandos	Deutsch	Richtungsangaben	Deutsch	Blocktechniken	Deutsch
Charyot	Achtung	An	(nach)innen, Innenseite	Pakkat palmok An-makki	Von außen nach innen
Kyongne/Chungi	Verbeugung	Ap/Ape	nach vorn, vorwärts	Pakkat-makki	Von innen nach außen
Gukkiye Taiyo	Gruß Landesflaggen	Yop	seit, seitwärts	Arae-makki	Tiefblock
Kyosa Nim	Trainer, Lehrer	Dollyo	drehen, rund	Olgul-makki	Kopfblock
Sabon Nim	Lehrer, Meister	Pandae(ä)	rückwärts,seitenverkehrt	Oesantul-makki	Gleichz.Block oben+unte
Sonbae Nim	Fortg. Schüler	Naeryo	abwärts, nach unten	Anpalmokpakkat-makki	=pakkat makki
Chumbi	vorbereiten	Chukyo	aufwärts, nach oben	Pakkatpalmok -	=pakkatmakki mit
Schisack	Start	Pakkat	außen, Außenseite	Pakkat-makki	Außenunterarm
Guman	Ende der Übung	Anuro	von außen nach innen	Hechjo-makki	Gleichz. Block/Keilblock
Paro/Roo	zurück Startposit.	Pakkuro	von innen nach außen	Han-sonnal-makki	1*Handkantenblock
Dolra/Tora	Kehrtwendung	Tymyo	gesprungen, im Sprung	Du-sonnal-makki	2*gleichz. Handkantenbl.
Kalyo	Trennen-break	Dolra/Tora	gedreht	Batangson-makki	Handinnenseite Block
Käsok/Gesok	weiterkämpfen	Dwi	nach hinten, rückwärts	Gawi-makki	Arae+momton gleichz.
Hong Hana Tuck	1 Punkt für Rot	Chukyo	heben	Momton-makki	Mittlerer Block
Chong Hana		Du/Dubon	zwei(fach), doppelt	Otgoro-makki	Kreuzblock
Tuck	1 Punkt für Blau	Wie	nach oben	Yap-makki	Seitwärtsblock
Hong Dool Tuck	2 Punkte für Rot	Koa	überkreuz	Goduro-makki	Gleichz. Faustblock
Chong Dool		Kunn	groß	Jebibum Mok Chigi	Abwehr + Angriff
Tuck	2 Punkte für Blau	Miro	schieben, stoßen	Nullu-maki	
Shi gon	Zeit zu Ende	Momdollyo	körpergedreht(er)-		
Hong song	Sieger Rot	Ollyo	aufwärts		
Chong song	Sieger Blau	Opo	waagerecht, flach		
Ka-wu-hyang-woo	zueinander drehen	Orun	rechts		
olgul	Köpffhöhe (hoch)	Oen	links		
arae	Beinhöhe (tief)	Pyojok	Ziel		
momton	Rumpfhöhe (mittel)	Pyon	flach		
goduro	Zwei gleichzeitig	Sewo	senkrecht		
		Tiro-Tora	nach hinten drehen		
		Twio!	Sprung, springen		
Training	Deutsch	Stellungen	Deutsch	Handtechniken	Deutsch
Hyong/Poomse	Form	Moa-Sogi	Geschl. Grundstellung	Olgul-momton-arae jirugi	Fauststoß>ho/mi /tief
Kyok Pa	Bruchtest	Ap-Gubi	tiefe Vorwärtsstellung	Paro-jirugi	Seitenverk Fauststo
Tschaju Taeryon	Freikampf	Dwit-Gubi	Rückwärtsstellung	Bandae-jurigi	Gleichseitiger Fauststoß
Gibon-tongschak	Grundschule/-	chuchum-Sogi	Reiterstellung	Yop-jirugi	Seitlicher Fauststoß
	techniken	Pyonhi-Sogi	Parallelstellung	Mok-chigi	Schlag zum Hals
	Sparring	Bom-Sogi	Tigerstellung	Palkup-chigi	Ellenbogenschlag
Kyorugi	1-Schritt-Kampf	Goa-Sogi	Überkreuz-Stellung	Pyoson kut- chirugi	Stich mit Fingerspitzen
Ilbo-Taeryon	2-Schritt-Kampf	Charyot-Sogi	Achtungstellung	Jochjo-jirugi	Umgedrehter Fauststoß
Ibo-Taeryon	3-Schritt-Kampf	Ap-Sogi	Vorwärtsgestellung	Dung jumok ape-chigi	Schlag mit Handrücken
Sambo-Taeryon	Selbstverteidigung	Hagdari-Sogi	Kranichbeinstellung	Opunsonnalchigi	Schl m umge H-kante
Hosinul	Gymnastik			Dolyo-jirugi	Drehstoß
Tschae-Jo					
(Chae Cho)					
Dobok	Anzug				
Ty	Gürtel				
Körperteile	Deutsch	Zahlen (1-10)	Ordnungszahlen (1.-20.)	Beintechniken	Deutsch
An Palmok	Innenunterarm	01 - Hana	1. - Il	Ap-chagi	Gerader Vorwärtstritt
Apchuk	Fußballen	02 - Dul	2. - Ih	Yop-chagi	Tritt seitlich
Bakkat Palmok	Aussenunterarm	03 - Set	3. - Sam	Dolyo-chagi	Kreistritt
Bal	Fuß	04 - Net	4. - Sa	Naeryo-chagi	Tritt v oben nach unten
Balbadak	Fusssohle	05 - Dasot	5. - Oh	An-Naeryo-chagi	Tritt v außen nach innen
Baldung	Fussspann, Rist,	06 - Yosot	6. - Yuk	Pakkat-Naeryo-chagi	Tritt v innen nach außen
Balnai	Fusskante	07 - Ilgop	7. - Chil	Dwit-chagi	Rückwärtstritt/Eselstritt
Baloal-dung	Innenfusskante	08 - Yodul	8. - Pal	Tifürügi	Rückw.gedr. Hackentritt
Batangson	Handballen	09 - Ahob	9. - Koo	Abfürügi	Seitlicher Kopfkick
Dari	Bein	10 - Yol	10.- Ship	Murup-chagi	Knieschlag o festhalten
Tung Schumock	Faust-	20 - SeuMool	11.- Ship-il	Murup-chigi	Knieschlag m festhalten
(Jumok)	rücken	30 - SoRiun	20.- Ih--ship	Bituro-chagi	Kick mit Spann n vorn
Twitchuk	untere Ferse	40 - Machun		Miro-chagi	Kick zum wegstoss n v
Twitkumchi	Achillesferse	50 - Shiün		Twio-Ap-chagi	Gesprungener Kick s.o.
Hori	Taille	60 - Jähsun		Twio-Dolyo-chagi	Gesprungener Kick s.o.
Jochjo	umgedrehte Faust	70 - IlHunn		Twio-Yop-chagi	Gesprungener Kick s.o.
Kwon/Jumok	Faust	80 - Yudoon		Twio-Naeryo-chagi	Gesprungener Kick s.o.

Me-Jumok	Faustboden	90 - Ahiun		Twio-Dwit-chagi	Gesprungener Kick s.o.
Mok	Hals	100-Back		Twio-Tifürügi	Gesprungener Kick s.o.
Mori	Kopf			Twio-Abfürügi	Gesprungener Kick s.o.
Olgul	Gesicht			Yonsok-chagi	Reihen Kicks (komb.)
Palkup	Ellenbogen			Dubaldangsang	Treffen mit 2 Füßen
Pal/Palmok	Arm, Unterarm			Tonn-dolyo-chagi	Rückwärts gedrehter dolyo chagi
Sonmok	Handgelenk				
Sonnal	Handkante				
Sonnal Tung	Innenhandkante				
Sonkut	Fingerspitze				
Yukwon	Seitenfaust				