



Grundläggande Koreansk terminologi



Kommandon

Charyot	Givakt
Boosabum	Biträdande instruktör 1-3:e dan
Sabum Nim	Instruktör 4-6:e dan
Sahyun Nim	Master 7-8:e dan
Saseong Nim	Grand Master 9:e dan
Kyong Gye	Buga
Swiyo	Lediga
Hae San	Lediga, Ni kan gå iväg.
Junbi	Klara, redo
Si Chak	Börja
Goman	Tillbaka till utgångsställningen
Parou	Stopp
Dwiro Tora	Vänd om

Kroppsdelar

Nopunde	Hög nivå, från axlarna och uppåt
Kaunde	Mitten nivå, från naveln till axlarna
Najunde	Låg nivå, från naveln och neråt.
Myong Chi	Solarplexus
Palmok	Underarm
Anpalmok	Inre underarm
Bakatpalmok	Yttre underarm
Sunbadak	Handflata
Ap Joomuk	Pek- och långfinger knogarna
Sonkut	Fingerspetsarna
Sonkal	Yttre delen av handen, ovanför lillfingret
Sonkal Dung	Inre delen av handen, mellan tumme och pekfinger
Dung Joomuk	"Back fist", ovasidan på pek- och långfinger knogar.
Moorup	Knä
Apkumchi	Främre trampdyna
Dwitkumchi	Trampdynan på hälen
Dwichook	Baksidan av hälen
Baldung	Vristen

Riktningar

Ap	Framåt
Yop	Åt sidan
Ollyo	Uppåt
Naeryo	Nedåt
Dollyo	Runt
Bandae	Omvänt
Giokja	Vinklat
Sewo	Vertikalt
Soopyong	Horisontellt
Hechyo	Separerande
Narani	Parallell
Saju	Fyra riktningar
Twimyo	Hoppande

Tekniker

Jurugi	Slag, attack
Tulgi	Stickande attack
Ghutgi	Skärande attack
Taeregi	Häftig attack
Chagi	Spark
Yopcha Jurugi	Genomträngande spark åt sidan
Dwitcha Jurugi	Genomträngande spark bakåt
Apcha Busigi	Krossande spark framåt
Dollyo Chagi	Rundspark
Bandae Dollyo Chagi	Omvänd rundspark
Naeryo Chagi	Spark nedåt
Goro Chagi	Krokande spark
Twimyo Chagi	Hoppande spark
Makgi	Blockering
Najunde Makgi	Låg blockering
Doo Palmok Makgi	Dubbel underarms blockering
An Palmok Makgi	Inre underarms blockering
Bakat Palmok Makgi	Yttre underarms blockering
Daebi Makgi	Skyddande blockering

Sogi - Ställningar

Charyot Sogi - Givakt ställning.

- Hälarna ihop, tårna pekar ca 45 grader utåt, rak kropp, armarna snett utåt sidan, händerna knutna.

Moa Sogi - Stängd ställning

- Fötterna ihop, kroppen rak.
- Finns 4 varianter, A till D där skillnaden är hand positionerna

Narani Junbi Sogi - Parallell redo ställning

- Fötterna En "axelbredd" brett mellan utsidan av fötterna.
- Tårna pekar framåt. Rak kropp, händerna knutna 7 cm från bältets knut och 5 cm mellan händerna.

Annun Sogi - Sittande ställning

- Fötterna En och en halv "axelbredd" mellan insidan av fötterna. Tårna pekar framåt.
- Knäna böjda. Lika mycket vikt på båda benen.

Gunning Sogi - Gående ställning

- Fötterna En "axelbredd" brett mellan mitten av framfot och insidan av bakfot.
- En och en halv "axelbredd" långt från framfotens tår till bakfotens tår.
- Framfoten pekar rakt fram, bakfoten pekar 25 grader åt sidan.
- Frambenet böjt, bakbenet rakt(stelt).
- Lika mycket vikt på båda benen.
- Två kropps positioner: Full face - Hela kroppen vänt framåt. Half face - Kroppen snett åt sidan.

Niunja Sogi - L-ställning

- Fötterna En och en halv "axelbredd" långt från framfotens tår till bakfotens häl.
- Ingen bredd mellan fötterna.
- Framfoten vinklad ca 15 grader från mittlinjen och bakfoten vinklad ca 15 grader från tvärlinjen.
- Båda knäna böjda.
- 70% av kroppsvikten på bakfoten och 30% på framfoten
- Endast Half face

Gojung Sogi - Fixerad ställning

- Fötterna En och en halv "axelbredd" långt från framfotens tår till bakfotens tår.
- Ingen bredd mellan fötterna.
- Framfoten vinklad ca 15 grader från mittlinjen och bakfoten vinklad ca 15 grader från tvärlinjen.
- Båda knäna böjda.
- Lika mycket vikt på båda fötterna
- Endast Half face

Dwitbal Sogi - Bakre bens ställning

- Fötterna En "axelbredd" långt från framfotens tår till bakfotens häl.
- Ingen bredd mellan fötterna.
- Framfoten vinklad ca 25 grader från mittlinjen och bakfoten vinklad ca 15 grader från tvärlinjen.
- Båda knäna böjda och endast främre delen av framfoten vilar i marken
- 90% av kroppsvikten på bakfoten och 10% på framfoten
- Endast Half face

Övrig terminologi

Tae	Fot, benteknik
Kwon	Hand, slag
Do	väg, moral, sätt att leva
Hosin Sul	Självförsvar
Gibon Yonsup	Grundtekniker
Matsogi	Sparring
Tul	Mönster
Kup	Utbildnings/färgbältes grader
Dan	Mästare/Svartbältes grader
Do Jang	Lokalen/stället/platsen där vi lär oss och tränar Taekwon-do
Do Bok	Tränings dräkt
Jaogori	Jacka
Baji	Byxor
Ti	Bälte