

[Taekwondo Çalışmanın Amaçları](#)

[Taekwondo Nedir?](#)

[Taekwondo da Kemer Anlamları](#)

[Taekwondo da Terimler](#)

[Taekwondo nun Faydaları](#)

[Taekwondo nun Tarihçesi](#)

Taekwondo' da Terimler

Duruşlar (Sohgi)

Her teknik Joonbi komutuyla başlar.Bu hazır ol manasına gelen bir terimedir.Her tekniğinNarangi sohgi duruşuyla başlar .Yani Joonbi komutu dduyulldduğu zaman sporcu Narangi sohgi pozisyonunu alır.

Naranhi Sohgi

'Paralel'duruş

Pyonhi Sohgi

Hazır duruşu.

Moa Sohgi

Ayaklar kapalı

Ahp Sohgi

Yürüyüş pozisyonu

Ahpkubi Sohgi

İleri adım

Dwikubi Sohgi

Geri adım

Juchoom Sohgi

At adımı duruşu

Bum Sohgi

Kaplan adımı

Koa Sohgi

Çapraz duruş

Bloklar(Maggi)

Ahre maggi

Aşağı seviye blok

Momtong maggi

Orta seviye blok

Eolgul maggi

Yukarı seviye blok

Geudeureo maggi

Bir elin desteđile diđer elin dirsek bloğu

Sonnal-bakat maggi

İçten dışarıya doğru bıçak el bloğu

Gawi maggi

Makasc bolğu bir el ahre maggi, diğeri momtong-bakat maggi yapar

Eotgalyo maggi

'X'-bloğu

Hechyo maggi

Büyük blok

Bituro maggi

Dairesel blok

Kol techniques

Eolgul jireugi

Yukarı yumruk

Momtong jireugi

Orta sveiye yumruk

Sonnal mok anchigi

Bıçak elle boyuna yapılan vuruş.

Pyeonsonkut jireugi

Parmakla mızrak vuruşu

Doobeon jireugi

Komple yumruk .Her iki el arka arkaya

Kaljaebi

Boğucu yumruk

Kicking techniques (Chagi)

Ahp-cha-gi

Öne tekme

Dolryo-cha-gi

Döner tekme

Naeryo-cha-gi

Yukardan aşağı tekme

Yop-cha-gi

Yan vuruş

Dwi-cha-gi

Arkaya tekme

Hooryo-cha-gi

Kanca vuruşu

Bandae-dolryo-cha-gi

Döner kanca vuruşu

Dwi-dolryo-cha-gi

Döner kanca vuruşu

Counting

Hana

Bir

Tul

İki

Set

Üç

Net

Dört

Tasot

Beş

Yosot

Altı

İlgob

Yedi

Yudol

Sekiz

Ahop

Dokuz

Yeol

On

11. Yeol Hanna

Onbir

12. Yeol Tul

Oniki

13. Yeol Set

Onüç

20. SeuMool

Yirmi

21. SeuMool hanna

Yirmibir

22. SeuMool tul

Yirmiiki

30. SoReun

Otuz

40. MaHeun

Kırk

50. Sheen

Elli

60. YeSoon

Atmış

70. IlHeun

Yetmiş

80. Yudoon

Seksen

90. AHeun

Doksan

100. Bak

Yüz

The following words are of chinese origin and are mostly used as "1st, 2nd et

1. II

1inci

2. Ee

2inci

3. Sam

3üncü

4. Sah

4üncü

5. Oh

5inci

6. Yook

6inci

7. Chil

7inci

8. Pal

8inci

9. Koo

9uncu

10. Sip

10uncu

The body

Mom

Vucud

Eolgool

Üst Vucud (baş ve boyun)

Momtong

Orta seviye(karın)

Ahre

Aşağı seviye vucut ayalar ve bacaklar

Meo-li

Baş

Mok

Boyun

Myung chi

Solar plexus

Pal

EI

Palkoop

Dirsek

Palmok

Avuçiçi

Son

EI

SonMok

Wrist

JuMeok

Yumruk

Dari

Bacak

Murup

Diz

Baal

Ayak

Apchook

Ayak tabanı

Competition

Gyorugi

Müsabaka

HohGoo

Vucut koruyucu

Charyeot

Dikkat adımı

Kyeongre

bow

Joonbi

Hazır

Jeon

round

Il-hoejeon

ilk round

Shijak

Döğüşe başla

Kallyo

Dur

Kuman

Döğüş sonu

Kam-Jom-Hana

penalty puanı

Kyeongo-Hana

Hata

Hong

Kırmızı

Chong

Mavi

Boo Sang

Sakatlık

Taekwondo Stil formları

Poomse

stil formları

Hosinsul

self-defense

Gyorugi

Müsabaka

Kyepka

Kırış

Yönler

Ahp

Ön

Dwi

Arka

Bandae

Dönme

Bakat

Dış

An

İç

Anuro

İçeriye

Bakuro

Dışarıya

OhReun

Sağ

Wen

Sol

Genel Terimler

Poomse/ Hyong

stiller

Daeryon

Adımlar

Sajoe daeryon

four-direction movement

Pan ja yu

Yarı kontak müsabaka

Gyorugi

full kontak müsabaka

Hosinsool

self-defense

Paegi

Serbest teknikler

Kihap

Bağırış

Chagi

Tekme

Chigi

Elle atak

Jiroegi

Yumruk

Dan

Siyah kuşak dereceleri:1den-10a derece

Gup

Renkli kuşak dereceleri

10th (white)

1st (red-black)

Dobok

Taekwondo kıyafeti

Tie

Kuşak

Dojang

Salon

Kwan

Okul

Sabeom Nim

Antrenör

Kam sa hamnida

Teşekkür

CheonMaNeY

Hoş geldiniz