

# TAEKWONDO

# ◀ ORDBOG ▶

## EMNEOPDELT

### TALSYSTEM

1	하나	hana	1.	일	il
2	둘	doul	2.	이	ih
3	셋	set	3.	삼	sam
4	넷	net	4.	사	sah
5	다섯	daseot	5.	오	oh
6	여섯	yeoseot	6.	육	yuk
7	일곱	ilgob	7.	칠	chil
8	여덟	yeodeolb	8.	팔	pal
9	아홉	ahop	9.	구	gu
10	열	yeol	10.	십	sib
11	열한	yeol han	11.		sib il
:		:	:		:
19	열 아홉	yeol ahop	19.		sib gu
20	스물	seu mool	20.		ih sib
30	서른	seo reun	30.		sam sib
40	마흔	ma heun	40.		sah sib
50	쉰	sjin / sji hun	50.		oh sib
60	예순	ye sun	60.		yuk sib
70	일흔	il heun	70.		chil sib
80	여든	yeo deun	80.		pal sib
90	아흔	a heun	90.		gu sib
100	백	baek			
1.000	천	chun			
10.000		yeol chun			
100.000		baek chun			
1.000.000		mahn			

### TAEKWONDO

taekwondo 태권도	koreansk kampsport ("fod-næve-system")
tae	handlinger med ben og fødder
kwon	handlinger med arme og hænder
do	systemet / vejen
dojang	træningssal
taegeuk gi	det koreanske flag
kwan	skole (klub)
budoka	kampsportsudøver (japansk)
dobok [dobok] 도복	dragt
dobok gaeneun beob	sammenlægning af dobok
tii	bælte
tii maeneun beob	binding af bælte

kup	elevgrad
poom	mestergrad for børn under 15 år (også: <i>teknik/handling</i> )
dan 단	mestergrad
yougupja	kupgrad
youdanja	dangrad
nim	høflig tiltale (fx hr. instruktør)
toga nim eller jogyo [djo'ngio] nim 조교 ...	instruktør (assistent) med kupgrad
kyosa / gyosa nim 교사 ...	instruktør (lærer) 1. - 3. dan
sabeom nim 사범	instruktør (mester) 4. - 7. dan
beomsa nim	instruktør 8. dan / ældre instruktør (over 60 år)
sabeomsa nim	instruktør 9. - 10. dan
kwan jang nim	skolens (klubbens) leder (mester/cheftræner)
soo ryeon saeng	elev
gibon 기본	grundteknik / basis
poom	teknik / handling (også: <i>mestergrad for børn u. 15 år</i> )
poomse / poomsae	teknik-serier
kontra (-træk)	det at bevæge fx en eller begge armen i modsat retning (i forhold til en blokering, et slag eller et spark)
kyeokpa 격파	gennembrydning
seungdansimsa 승단심사	graduering
hwa-rang 화랑	"blomstrende ungdom" (oversat) / navn på elitehær i kongedømmet Silla (nuværende Korea)
um & yang	modsatninger (på kinesisk: ying & yang)
oh haeng 오행	filosofi om universets forvandlings- og nedbrydnings- cyklusser hvor stadiene er opdelt i 5 elementer
yuk ki	filosofi om hvorledes de 5 elementer (pga. jordens atmosfære) kan inddeles i 6 energier der sammen med ren um- og yang-energi udgør grundlaget for taegeuk-filosofien
taegeuk	filosofi relateret um & yang (oversat: <i>den store evighed</i> ) / navn på gruppe af 8 teknik-serier (poomse'er)
palgwe	8-delning (trigram), også navnet på en gruppe af teknik- serier (poomse'er)
hyung(s)	navnet på en gruppe af 24 teknik-serier (poomse'er) som benyttes i ITF og tidligere WTF (før taegeuk/poomse)
ki	energi ( <i>kinesisk: chi</i> )
kihap	kampråb (direkte oversat: "energi koncentration")

## DIVERSE

han	en / enkelt
doo (du) 두	begge (to)
doobeon / dubeon 두번	dobbelt
sebeon 세번	tripel / tredobbelt
twieo / twio / twimeo 튀어	springe
geodereo 거들어	støtte
jabgo 잡고	holde fast
dangyo	trække
mileo 밀어	skubbe
milgi 밀기	skubbe

tong milgi  
bawi 밀  
bawi milgi  
jebipoom  
keokki  
jijigki  
pyojeok  
sison  
gawi 가위  
beom 범  
keun doltzeogi 큰 ...  
jag-eun doltzeogi 작은 ...

palgang 빨강  
hong 홍  
puleun 푸른  
chung 청

myeongsang 명상  
simsah  
yeogsa 역사

gamsa(habnida) 감사(합니다)  
annyeonghaseyo 안녕하세요  
annyeonghi gaseyo 안녕히 가세요

skubbe tung genstand opad  
klippe(blok) eller stor sten  
skub stor sten / klippe(blok)  
vråde i kroppen  
brække  
knuse / pulverisere  
mål / plet  
orientering / hoveddrejning  
saks  
tiger  
stort hængsel  
lille hængsel

rød  
rød (tidligere kinesisk)  
blå  
blå (tidligere kinesisk)

meditation  
prøve  
historie

tak (hhv. kortfattet og høfligt)  
goddag  
farvel (nb: der er forskel i udtalen afhængig af om man er den der bliver eller går)

## KROPPEN

---

mom 몸

pal  
palkup

palmok  
an palmok  
bakat palmok  
deung palmok  
mit palmok

son 손  
batang son  
agum (eller agwi) son

gubinson mok  
gom son  
gyop son

jumeok 주먹  
deung jumeok  
me jumeok  
pyon jumeok  
bam jumeok  
jibge jumeok  
bo jumeok

sonkeut 손끝

krop

arm  
albue

håndledet / underarmen  
indersiden af håndledet (tommelfingersiden)  
ydersiden af håndledet (lillefingersiden)  
oversiden af håndledet  
undersiden af håndledet

hånd  
håndflade / håndrod  
den halvkredsformede håndkant mellem tommel- og  
pegefingre

bøjlet håndled (omvendt af håndrod)  
bjørnenæve  
folde hænder

knyttet hånd (næve)  
håndryggen (næve)  
knytnævens yderside (lillefingersiden)  
kattenæve  
kastanjenæve  
pincetnæve  
dækket næve

fingerspidser

sonnal 손날  
sonnal deung

dari 다리  
mureup 무릎

bal 발  
baldeung 발등  
ap chuk  
balbadak 발바닥  
dwi chuk 뒤축  
dwi kumchi(ui) 뒤꿈치의  
balnal  
balkeut

meory  
noon  
gwi  
ko  
in jeon  
teok  
trok  
mok  
gaseum  
yeop goori  
dan jeon

håndkanten (knivhånden)  
knivhåndryggen

ben  
knæ

fod  
vrist  
fodballen  
fodsål  
undersiden af hælen  
bagsiden af hælen (hælryggen)  
knivfod  
tæer

hoved  
øje  
øre  
næse  
vitalt punkt lige over overlæben  
kæbe  
hagen  
hals  
bryst  
siderne på kroppen  
mellemgulv

## RETNINGER

---

eolgul 얼굴  
momtong 몸통  
arae 아래

oen [wen] 왼  
oreun 오른

ap / ap-ero 앞으로  
dwi(t) / dwi(ro) 뒤로  
yeop

an  
bakat

bandae 반대  
baro

naeryeo 내려  
ollyeo 올려  
olligi

seweo(n) 세워  
jecho / jechin 걸쳐  
eopeo (eller eopeun) 엮어

hechyo  
deung  
wi

høj sektion (ansigt)  
midtersektion (kroppen fra talje til skulder)  
lav sektion (ned/under)

venstre  
højre

front / fremad  
bagud / baglæns  
side

indadgående / indvendig  
udadgående / udvendig

samme side (arm og ben)  
modsat side (arm og ben)

nedadgående  
op / opadgående  
opadgående / stigende

håndryggen lodret  
håndryggen nedad  
håndryggen opad

adskilt  
omvendt  
over

mit  
nopi  
dollyeo 돌려  
dolgi

under  
høj  
cirkel / drejning  
dreje

## STANDE

---

seogi 서기

(dubal) moa seogi (두 발) 모아 서기  
dwi chuk moa seogi 뒤축 모아 서기  
naranhi seogi 나란히 서기  
pyeonhi seogi 편히 서기  
yeop seogi 옆 서기  
oen/oreun (pyeonhi) seogi 왼 / 오른 서기

ap seogi 앞 서기

ap koobi / gubi seogi 앞굽이 서기  
dwi koobi / gubi seogi 뒷굽이 서기

(naranhi) juchum seogi 주춤 서기  
nachueo / nachuwo [natju'r] seogi

beom seogi 범 서기

ap koa seogi 앞 꼬아 서기  
dwi koa seogi 뒤 꼬아 서기  
gyeotdari seogi 걸다리 서기  
haktari seogi 학다리 서기

ogum seogi 오금 서기

o-ja seogi 고자 서기

oen/oreun mo seogi 모 서기  
oen/oreun mo juchum seogi 모 주춤서기  
ap juchum seogi  
anzong juchum seogi 안짱 주춤 서기

stand

stand med samlede fødder  
stand med samlede hæle og fødderne drejet 22,5° udad  
skulderbred stand med parallelle fødder  
skulderbred stand med fødder drejet 22,5° udad  
skulderbred stand med en fod drejet 90° udad  
skulderbred stand med venstre/højre fod drejet 90° til siden (også kaldet yeop seogi)

kortstand (fremadrettet)

langstand (fremadrettet)

bagudstand (kaldes af nogen kampstand i grundteknik, men den er forskellig fra den egentlige kampstand)  
bredstand (1½-2½ skulderbredde) aka ride-/hestestand  
dyb bredstand (2-3 skulderbredder)

tigerstand

forlæns krydsstand

baglæns krydsstand

støttestand

storkestand hvor den løftede fod er placeret på siden af standbenets knæ

storkestand hvor den løftede fod er placeret bag standbenets knæ

T-stand

skrå kortstand (1 skridtlængde, 1 skulderbredde)

skrå bredstand (1 skridtlængde, 1½ skulderbredde)

kortstand med fleksede knæ

bredstand med fødderne drejet indad

## BLOKERINGER

---

makki 막기

arae makki  
eolgul makki  
an makki  
bakat makki  
an palmok bakat makki  
nulleo makki  
chookyeo makki  
yeop makki

han sonnal bakat makki  
biteureo makki

blokering

blokering i lav sektion

blokering i høj sektion

indadgående blokering

udadgående blokering

udadgående blokering med indersiden af håndledet

nedadgående blokering

opadgående blokering

blokering til siden

enkelt knivhåndsblokering

vrideblokering (udadgående med modsatte hånd i forhold til forreste fod)

batang son makki	blokering med håndfladen
hechyo makki	adskille-blokering (dvs. hvor arme samtidig blokerer udad / væk fra hinaden)
momtong geodereo makki	basisblokering i dwi koobi seogi (også kaldet kampstandsblokering) hvor forreste arm udfører bakat makki mens bageste arms knytnæve er ved solarplexus
arae geodereo makki	arae makki med forreste arm mens mens bageste arms knytnæve er ved solarplexus (i dwi koobi seogi)
eotgeoreo makki	kryds blokering
gawi makki	sakse blokering
santeul makki 산 ...	kombineret høj blokering med begge arme (an makki <i>samtidig med an palmok bakat makki</i> )
oe-santeul makki 외산 ...	kombineret høj og lav blokering (arae makki <i>samtidig med an palmok bakat makki</i> )
arae keumgang makki	diamant-blokering i lavsektion ( <i>arae makki samtidig med eolgul makki</i> )
momtong keumgang makki	diamant-blokering i midtersektion ( <i>an palmok bakat makki samtidig med eolgul makki</i> )
kampblokering = doo yeop makki (?)	kombineret blokering (arae makki + eolgul batanson an makki) anvendt i kamp som ikke har et egentligt navn

## SLAG

jireugi 지르기	slag med knyttet hånd (fra siden af kroppen over hoften)
arae / momtong / eolgul jireugi	slag mod lav / midter- / høj sektion
bandae jireugi	slag (samme hånd som forreste ben)
baro jireugi	slag (modsatte hånd i forhold til forhold ben)
yeop jireugi	slag til siden
dollyeo jireugi	indadgående cirkelslag (i poomse keumgang benævnes cirkelslaget dog <i>keun doltzeogi</i> )
naeryeo jireugi	nedadgående slag
doobeon jireugi	dobbeltslag (efter hinanden)
sebeon jireugi	tripleslag
seweo(n) jireugi	slag med hånden på højkant
jechyo jireugi	slag med håndryggen vendt nedad
chetdari (el. chet-tan) jireugi	dobbeltslag (højre og venstre samtidig)
doo jumeok jechyo jireugi	dobbelt slag (samtidig) med håndryggene vendt nedad
pyon jumeok jireugi	slag med kattenæve (dvs. halvåben knytnæve hvor der rammes med inderste fingerled, primært langefinger)
dangyo teok jireugi	slag mod kæbe mens der trækkes i modstander
pyojeok jireugi	pletslag (dvs. mod egen hånd der holder om målet)
keumgang ap jireugi	diamant-slag fremad ( <i>jireugi samtidig med eolgul makki</i> )

## STIK

chireugi 찌르기	stik/slag med åben hånd (fra siden af kroppen over hoften)
batang son chireugi	slag med håndroden/-fladen
kaljebi = agum (eller agwi) son chireugi	slag med den halvkredsformede håndkant mellem tommel- og pegefingre

pyeon sonkeut seweo(n) chireugi  
pyeon sonkeut eopeo (el. eopeun) chireugi  
pyeon sonkeut jechyo chireugi

han sonkeut chireugi  
moundu sonkeut chireugi  
mounse sonkeut chireugi

fingerstik med håndfladen lodret  
fingerstik med håndryggen opad  
fingerstik med håndryggen nedad

stik med én finger  
2-fingerstik  
3-fingerstik

## STØD

---

chigi 찰기

palkup dollyeo chigi  
palkup dwiro chigi  
palkup naeryeo chigi  
palkup ollyeo chigi  
palkup yeop chigi  
palkup pyojeok chigi

meonge chigi

deung jumeok chigi  
me jumeok naeryeo chigi

gom son an chigi

sonnal chigi  
sonnal deung chigi  
modum sonkeut (an) chigi

jebipoom mok chigi

mureup chigi

stød (svingende slag)

albuestød i cirkel  
albuestød bagud  
albuestød nedad  
albuestød opad  
albuestød til siden  
pletstød med albuen ((dvs. mod egen hånd der holder om målet)

dobbelt albuestød til siderne (jf. pyongwon)

slag med håndryggen (omvendt knoslag)  
nedadgående slag med yderside af knytnæve ("hammerslag")

slag bjørnenæve (typisk mod ansigt)

slag med håndkanten  
slag med knivhåndryggen  
5-fingerslag

sonnal eolgul makki *kombineret med sonnal an chigi samtidig med at kroppen vrides (aka svaleteknik)*

stød med knæet

## SPARK

---

chagi 찰기  
chaolligi

ap chaolligi  
dollyeo chaolligi  
yeop chaolligi

an chagi  
bakat chagi  
naeryeo chagi

ap chagi  
dollyeo chagi  
yeop chagi

dora yeop chagi

dwi chagi

baldeung chagi  
mileo chagi

spark  
svingspark (til bevægelsestræning)

fremadrettet svingspark  
svingspark med cirkel  
svingspark mod siden

indadgående cirkelspark  
udadgående cirkelspark  
nedadgående svingspark (øksespark)

frontspark  
cirkelspark  
sidespark

sidespark med baglæns drejning (frem til 1990'erne blev sparket kaldt *do yeop chagi*)

baglæns sidespark

vristspark  
skubbespark

chuk du chagi	skubbespark ( <i>omkring 1990'erne blev sparkets navn ændret til mileo chagi</i> )
cut-spark	yeop chagi-lignende mileo chagi anvendt i kamp (dvs. engelsk udtryk for at man <i>cut'ter</i> modstanderen)
momdollyeo chagi	cirkelspark med 360° baglæns drejning (sparkefod lander hvor den startede)
ban momdollyeo chagi	cirkelspark med 180° baglæns drejning (sparkefod lander forrest)
on momdollyeo chagi	cirkelspark med baglæns drejning hvor der forinden går et skridt frem med standfoden (sparkefod lander bagest dvs. 540° drejning)
bandal dollyeo chagi	cirkelspark med baglæns drejning ( <i>omkring 1990'erne blev sparkets navn ændret til momdollyeo chagi</i> )
nopi chagi	højt spark
twieo chagi	springspark / flyvespark (fx twieo yeop chagi)
twieo bagguelo chagi	springspark med forreste ben hvor bageste ben svinges frem indledningsvis for at skabe opdrift og kontra
modum bal chagi	dobbelt spark med begge ben samtidig
geodeup chagi	dobbelt spark med samme ben
doo baldangsang chagi	2 spark i luften efterfulgt af hinanden (hvor det første kan være en snydespark)
bandal chagi	halvmånespark
beodeo chagi	bøje-stræk spark = dwi chuk ap chagi
huryo chagi	spark hvor fod føres gennem mål for at trække modstander mod gulv, dvs. modsat at standse eller trække fod tilbage
jabgo chagi	spark hvor der samtidig holdes fast i modstanderens arm
dollyeo chuk chagi	indadgående spark/blokering med undersiden af foden
biteureo chagi	vridespark / ap chagi udefter
gulleo (el. kullo) chagi	trampe spark
pyojeok chagi	pletspark (dvs. mod egen hånd der holder om målet)
nakeo chagi	krogspark
dwi nakeo chagi	kropsdrejning krogspark (baglæns cirkelspark med svip)
ieo chagi	to ens spark lige efter hinanden med hver sit ben
sokeo / sokeo chagi	to forskellige spark lige efter hinanden med samme ben
ieo sokeo chagi	to forskellige spark lige efter hinanden med hver sit ben

## KOMMANDOER

---

anja	sid ned
ireoseo	rejs op (fra siddende)
myeongsang junbi	start meditation
myeongsang geuman	meditation
charyeot 차렷	stå ret (i <i>moa seogi</i> )
dobok danjeong 도복 단정	ordentlig dragt (dvs. ret tøjet / gør dragten anstændig)
kyeongne / kyeongrye 경례	hils på (dvs. buk for)
kukki e daehayeo 국기에 대하여	respekt for nationalflaget
kukki e daehayeo kyeongne	hils på nationalflaget
junbi 준비	vær klar



gibon junbi	vær klar til grundteknik i naranhi seogi med knyttede hænder foran bæltet
tong milgi junbi	vær klar i naranhi seogi hvor hænder "skubber" tung genstand opad (jf. start i poomse koryo)
kyopson junbi	vær klar i moa seogi med strakte arme ned langs kroppen hvor venstre håndflade er foran højre (jf. start i poomse pyongwon)
sijak [si-djag] 시작	begynd / start
kalyeo / kallyo	break / stop
gyesog 계속	fortsæt
keuman 그만	stop (slut)
zuu	slap af / pause
dwiro dora	vend om
dwiro dora ka	vend om og gå
apooro ka	gå frem
dwiro ka	gå baglæns
charo ka	gå til siden
woo hyang woo	højre om
chwa hyang chwa	venstre om
chwa woo hyang woo	front mod dommer / hinanden
ba-kkweo-seo 바꿔서	skift (fx ben, arm, osv.)
bal ba-kkweo 발 바꿔	skift fod
gulyeong e majchwo 구령에 맞춰	med tælling (poomse)
gulyeong eobsi (sijak) 구령 없이	uden tælling (poomse)

## KAMP

kyorugi 겨루기	kamp (tidligere er ordet "kireugi" også blevet benyttet pga. skrivefejl i DTaF's pensum)
chayu daeryon	kamp (udtryk fra 1970'erne)
hanbeon kyorugi 한 번겨루기	1-skridts kamp
il bo daeryon 일보 대련	1-skridts kamp
sambeon kyorugi 삼 번겨루기	3-skridts kamp
ih bo daeryon 이보 대련	2-skridts kamp (tidl. benævnelse for hanbeon kyorugi)
sam bo daeryon 삼보 대련	3-skridts kamp (tidl. benævnelse for sambeon kyorugi)
step	fjedrende benbevægelser på stedet eller hen over gulvet i kampstand hvor fødderne ikke bytter plads i forhold til modstanderen
skridt	step-lignende bevægelse hen over gulvet i kamp hvor fødderne bytter plads i forhold til modstanderen
slide	engelsk udtryk for at glide over gulvet typisk under eller lige før/efter et angreb i kamp
kontra (-angreb)	det at lave en modreaktion (modangreb) i kamp
clinch (engelsk term)	gå tæt ind til modstanderen i frikamp (tættere end en armlængde så det er svært at slå og sparke hinanden)
åben / lukket side	for-/bagside af kroppen (hhv.) / "at stå med åben/lukket side" i forhold til modstanderen henviser til om begge står med hhv. modsatte/samme fod forrest (dvs. om begge med bageste fod kan sparke frem på den andens åbne eller lukkede side)

joo sim  
bae sim  
boo sim  
sim pan won

bang oh  
hosinsul 호신술

kyong-go 경고  
gam-jeom  
song  
bi gim  
pae

ho gu  
sapo dae

shigan 시간  
hong - chung

il hoe jeon  
ih hoe jeon  
sam hoe jeon

kampleder  
overdommer  
hjørnedommer  
alle dommere

forsvar  
selvforsvar

advarsel  
minuspoint  
vinde  
uafgjort  
tabe

kampvest  
skridtbeskytter

tid (i kamp)  
rød og blå kæmper "på jeres pladser"

1. runde  
2. runde  
3. runde

## PERSONER

---

Palle René Petersen  
Shin Boo Young 신 부 영

Ballerup Taekwondo Klubs grundlægger  
Ballerup Taekwondo Klubs stormester

## NATIONER

---

Korea 코리아  
Denmakeu 덴마크

Danmark

## ORGANISATIONER

---

DTaF  
WTE (tidl. ETU)  
  
WT (tidl. WTF)  
ITF  
Kukkiwon  
CV (Choi's Venner)  
Sim Uu  
TTU

Dansk Taekwondo Forbund  
World Taekwondo Europe (tidl. Europæisk Taekwondo Union)  
World Taekwondo (tidl. Federation)  
International Taekwondo Federation  
hovedsæde for WTF  
interesseorganisation omkring Choi Kyoung An  
interesseorganisation omkring Ko Tai Jeong  
interesseorganisation omkring Cho Woon Sup

## HANGEUL

---

hangeul 한글  
blok

det koreanske alfabet  
kombination af 2-4 konsonanter og vokaler (svarende til en stavelse på latin) der læses mod højre og nedefter

### Konsonanter

ㄱ G

Hårdt G (dvs. ikke som det danske bløde G).

Når sidst i blok svarer det cirka til når en stavelse slutter med K (på dansk).

ㅋ	K	
ㄴ	N	
ㅁ	M	
ㅌ	T	Hårdt T
ㅊ	Ch / Z / Tj	
ㅈ	Dj / T	Engelsk J = Dj / T med D-lignende lyd
ㄷ	D	
ㄹ	R / L	L: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvis sidste konsonant i en blok.</li> <li>• hvis første konsonant i en blok, hvor blokken inden slutter på "ㄹ"</li> </ul> R: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvis første konsonant i en blok, hvor blokken inden ikke slutter på "ㄹ"</li> </ul> L eller R: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvis første konsonant i et ords første blok.</li> </ul> Koreanerne kender ordene og ved om det starter med L eller R.
ㅍ	P	
ㅂ	B	
ㅅ	S- / -T	S: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvis først i blok.</li> </ul> T (hårdt D): <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvis sidst i blok. Derfor kan koreanske ord ikke slutte med S-lyd.</li> </ul>
ㅎ	H	
ㅇ	ng / -	ng: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvis sidst i blok (fx "Hen<u>ng</u>")</li> </ul> Stum lyd: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvis først i blok efterfulgt af en vokal. En blok der indledes med en vokallyd har altid dette tegn foranstillet.</li> </ul>
	F	Der findes intet "F" i hangeul. I stedet benyttes ofte P som alternativ.
	V	Der findes intet "V" i det koreanske alfabet. Alternativer hertil er "B" (ㅂ) eller det W-agtige "U" (ㅍ)

### Konsonanter (dobbelte)

ㅃ	pp
ㅆ	jj
ㅌ	tt
ㄱ	gg
ㅈ	ss

### Vokaler (simple)

ㅏ	o	(fx <u>O</u> le)
ㅑ	eu	
ㅓ	u	(fx Ulrik)
ㅗ	årh	(fx Otto)
ㅛ	i	
ㅜ	arh	(fx <u>A</u> rne)

### Vokaler (sammensatte)

ㅘ	e / ø	(fx Han <u>s</u> en)
ㅙ	ae / æ	(fx Hen <u>n</u> ing)
ㅚ	oe / we / ø	
ㅜ	wa	

ㅜ	<i>y / wi</i>	(fx Bryde)
ㅡ	<i>ui</i>	
ㅝ	<i>wo</i>	
ㅞ	<i>wæ</i>	
ㅟ	<i>we</i>	

**Vokaler (med indlændende y-lyd)**

ㅛ	<i>yo</i>	(fx <u>J</u> onas)
ㅠ	<i>yu</i>	
ㅋ	<i>yårh</i>	
ㆁ	<i>yarh</i>	(fx <u>J</u> arl)
ㆁ	<i>yø/e</i>	
ㆁ	<i>yæ/æ</i>	(fx <u>J</u> ens)

# TAEKWONDO

# < O R D B O G >

## ALFABETISK

### A

agum (eller agwi) son	den halvkredsformede håndkant mellem tommel- og pegefinger
agum (eller agwi) son chireugi = kaljebi	slag med den halvkredsformede håndkant mellem tommel- og pegefinger
an	indadgående / indvendig
an chagi	indadgående cirkelspark
anja	sid ned
an makki	indadgående blokering
an palmok	undersiden af håndledet (tommelfingersiden)
an palmok bakat makki	udadgående blokering med undersiden af håndledet
annyeonghaseyo 안녕하세요	goddag
annyeonghi gaseyo 안녕히 가세요	farvel (nb: der er forskel i udtalen afhængig af om man er den der bliver eller går)
anzong juchum seogi 안쪽 주춤 서기	bredstand med fødderne drejet indad
ap / ap-ero 앞으로	front / fremad
ap chagi	frontspark
ap chaolligi	fremadrettet svingspark
ap chuk	fodballen
ap juchum seogi	kortstand med fleksede knæ
ap koa seogi 앞 꼬아 서기	forlæns krydsstand
ap koobi seogi 앞굽이 서기	langstand (fremadrettet)
ap seogi 앞 서기	kortstand (fremadrettet)
apooro ka	gå frem
arae 아래	lav sektion (ned/under)
arae jireugi	slag mod lav sektion
arae geodereo makki	arae makki med forreste arm mens mens bageste arms knytnæve er ved solarplexus (i dwi koobi seogi)
arae keumgang makki	diamant-blokering i lavsektion (arae makki samtidig med eolgul makki)
arae makki	blokering i lav sektion

### B

bae sim	overdommer
bakat	udadgående / udvendig
bakat chagi	udadgående cirkelspark
bakat makki	udadgående blokering
bakat palmok	undersiden af håndledet (lillefingersiden)
ba-kkweo-seo 바꿔서	skift (fx ben, arm, osv.)
bal 발	fod
bal ba-kkweo 발 바꿔	skift fod
baldeung 발등	vrist

baldeung chagi  
balkeut  
balbadak 발바닥  
balnal  
bam jumeok  
bandae 반대  
bandae jireugi  
bandal chagi  
bandal dollyeo chagi

bang oh

ban momdollyeo chagi

baro  
baro jireugi  
batang son  
batang son chireugi  
batang son makki  
bawi milgi 바위 밀기  
beodeo chagi  
beom 범  
beomsa nim  
beom seogi 범 서기

bi gim

biteureo chagi  
biteureo makki

bo jumeok

boo sim

budoka

vristspark  
tæer  
fodsål  
knivfod  
kastanjenæve  
samme side (arm og ben)  
slag (samme hånd som forreste ben)  
halvmånespark  
cirkelspark med baglæns drejning (*omkring 1990'erne blev sparkets navn ændret til momdollyeo chagi*)

forsvar

cirkelspark med 180° baglæns drejning (*sparkefod lander forrest*)

modsat side (arm og ben)  
slag (modsatte hånd i forhold til forhold ben)

håndflade / håndrod

slag med håndroden/-fladen

blokering med håndfladen

skub stor sten / klippe(blok)

bøje-stræk spark = dwi chuk ap chagi

tiger

instruktør 8. dan / ældre instruktør (over 60 år)

tigerstand

uafgjort

vridespark / *ap chagi* udefter

vrideblokering (udadgående med modsatte hånd i forhold til forreste fod)

dækket næve

hjørnedommer

kampsportsudøver

## C

chagi 차기  
chaolligi  
charo ka  
charyeot 차렷  
chayu daeryon  
chung 칭  
chetdari (*el. chet-tan*) jireugi  
chigi 치기  
chireugi 찌르기

chuk du chagi

chookyeo makki

chwa hyang chwa  
chwa woo hyang woo  
clinch (*engelsk term*)

cut-spark

spark  
svingspark (til bevægelsestræning)  
gå til siden  
stå ret (i *moa seogi*)  
kamp (*udtryk fra 1970'erne*)  
blå (*tidligere kinesisk*)  
dobbeltslag (højre og venstre samtidig)  
stød (svingende slag)  
stik/slag med åben hånd (fra siden af kroppen over hoften)  
skubbespark (*omkring 1990'erne blev sparkets navn ændret til mileo chagi*)  
opadgående blokering  
venstre om  
front mod dommer / hinanden  
gå tæt ind til modstanderen i frikamp (tættere end en armlængde så det er svært at slå og sparke hinanden)  
yeop chagi-lignende mileo chagi anvendt i kamp (dvs. engelsk udtryk for at man *cut'ter* modstanderen)

## D

dan 단	mestergrad
dan jeon	mellemgulv
dangyo	trække
dangyo teok jireugi	slag mod kæbe mens der trækkes i modstander
dari 다리	ben
deung	omvendt
deung jumeok	håndryggen (næve)
deung jumeok chigi	slag med håndryggen (omvendt knoslag)
deung palmok	oversiden af håndledet
dwiro dora	vend om
dwiro dora ka	vend om og gå
dwiro ka	gå baglæns
do	systemet / vejen
dobok [dobog] 도복	dragt
dobok danjeong 도복 단정	ordentlig dragt (dvs. ret tøjet / gør dragten anstændig)
dobok gaeneun beob	sammenlægning af dobok
dojang	træningssal
dolgi	dreje
dollyeo 돌려	cirkel / drejning
dollyeo chagi	cirkelspark
dollyeo chaolligi	svingspark med cirkel
dollyeo jireugi	indadgående cirkelslag (i poomse keumgang benævnes cirkelslaget dog <i>keun doltzeogi</i> )
do (du) 두	begge (to)
doo baldangsang chagi	2 spark i luften efterfulgt af hinanden (hvor det første kan være en snydespark)
doo jumeok jechyo jireugi	dobbelt slag (samtidig) med håndryggene vendt nedad
dora yeop chagi	sidespark med baglæns drejning (frem til 1990'erne blev sparket kaldt <i>do yeop chagi</i> )
doobeon / dubeon 두번	dobbelt
doobeon jireugi	dobbeltslag (efter hinanden)
dwi(t) / dwi(ro) 뒤로	bagud / baglæns
dwi chagi	baglæns sidespark
dwi chuk 뒤축	undersiden af hælen
dwi chuk moa seogi 뒤축 모아 서기	stand med samlede hæle og fødderne drejet 22,5° udad
dwi koa seogi 뒤 꼬아 서기	baglæns krydsstand
dwi koobi seogi 뒷굽이 서기	bagudstand (kaldes af nogen kampstand i grundteknik, men den er forskellig fra den egentlige kampstand)
dwi kumchi(ui) 뒤꿈치의	bagsiden af hælen (hælryggen)
dwi nakeo chagi	kropsdrejning krogspark (baglæns cirkelspark med svip)

## E

eolgul 얼굴	høj sektion (ansigt)
eolgul jireugi	slag mod høj sektion
eolgul makki	blokering i høj sektion
eotgeoreo makki	kryds blokering

## G

gam-jeom  
gamsa(habnida) 감사(합니다)

[gaseum](#)

gawi 가위

gawi makki

geodereo 거들어

geodereo makki

geodeup chagi

gibon 기본

gibon junbi

gom son

gom son an chigi

gulleo (el. kullo) chagi

gubinson mok

[gulyeong e majchwo](#) 구령에 맞춰

[gulyeong eobsi \(sijak\)](#) 구령 없이

[gwi](#)

gyesog 계속

gyosa / kyosa nim 교사 ...

gyop son

gyeotdari seogi 결다리 서기

minuspoint

tak (hhv. kortfattet og høfligt)

[bryst](#)

saks

sakse blokering

støtte

basisblokering i dwi koobi seogi (også kaldet kampstandsblokering) hvor forreste arm udfører bakat makki mens bageste arms knytnæve er ved solarplexus

dobbelt spark med samme ben

grundteknik / basis

vær klar til grundteknik i naranhi seogi med knyttede hænder foran bæltet (gibon = basic / junbi = vær klar)

bjørnenæve

slag bjørnenæve (typisk mod ansigt)

trampe spark

bøjjet håndled (omvendt af håndrod)

[med tælling \(poomse\)](#)

[uden tælling \(poomse\)](#)

[øre](#)

fortsæt

instruktør (lærer) 1. - 3. dan

folde hænder

støttestand

## H

haktari seogi 학다리 서기

han

hanbeon kyorugi 한 번겨루기

hangeul 한글

[han sonkeut chireugi](#)

han sonnal bakat makki

hechyo

hechyo makki

keuman 그만

ho gu

hong 홍

hong - chung

hosinsul 호신술

huryo chagi

hwa-rang 화랑

hyung(s)

storkestand hvor den løftede fod er placeret på siden af standbenets knæ

en / enkelt

1-skridts kamp

det koreanske alfabet

[stik med én finger](#)

enkelt knivhåndsblokering

adskilt

adskille-blokering (dvs. hvor arme samtidig blokerer udad / væk fra hinaden)

stop (slut)

kampvest

rød (tidligere kinesisk)

rød og blå kæmper "på jeres pladser"

selvforsvar

spark hvor fod føres gennem mål for at trække modstander mod gulv, dvs. modsat at standse eller trække fod tilbage

"blomstrende ungdom" (oversat) / navn på elitehær i kongedømmet Silla (nuværende Korea)

navnet på en gruppe af 24 teknik-serier (poomse'er) som benyttes i ITF og tidligere WTF (før taegeuk/poomse)



## I

---

ieo chagi	to ens spark lige efter hinanden med hver sit ben
ieo seokeo chagi	to forskellige spark lige efter hinanden med hver sit ben
ih bo daeryon 이보 대련	2-skridts kamp
ih hoe jeon	2. runde
il bo daeryon 일보 대련	1-skridts kamp
il hoe jeon	1. runde
in jeon	punkt lige over overlæben
ireoseo	rejs op (fra siddende)

## J

---

jabgo 잡고	holde fast
jabgo chagi	spark hvor der samtidig holdes fast i modstanderens arm
dollyeo chuk chagi	indadgående spark/blokering med undersiden af foden
jag-eun doltzeogi 작은 ...	lille hængsel
jebipoom	vride i kroppen
jebipoom mok chigi	sonnal eolgul makki <i>kombineret med</i> sonnal an chigi <i>samtidig med at kroppen vrides (aka svaleteknik)</i>
jechyo / jechin 젓혀	håndryggen nedad
jechyo jireugi	slag med håndryggen vendt nedad
jibge jumeok	pincetnæve
jijjigki	knuse / pulverisere
jireugi 지르기	slag med knyttet hånd (fra siden af kroppen over hoften)
jogyo [djo'ngio] nim eller toga nim 조교 ...	instruktør (assistent) med kupgrad
joo sim	kampleder
(naranhi) juchum seogi 주춤 서기	bredstand (1½-2½ skulderbredde) aka ride-/hestestand
jumeok	knyttet hånd (næve)
junbi 준비	vær klar

## K

---

kaljebi = agum (eller agwi) son chireugi	slag med den halvkredsformede håndkant mellem tommel- og pegefingert
kalyeo / kallyo	break / stop
kampblokering = doo yeop makki (?)	kombineret blokering (arae makki + eolgul batanson an makki) anvendt i kamp som ikke har et egentligt navn
keokki	brække
keumgang ap jireugi	diamant-slag fremad ( <i>jireugi</i> samtidig med <i>eolgul makki</i> )
keun doltzeogi 큰 ...	stort hængsel
ki	energi
kihap	kampråb (direkte oversat: "energi koncentration")
ko	næse
koa seogi	krydsstand ( <i>se også</i> : ap / dwi koa seogi)
kontra (-angreb)	det at lave en modreaktion (modangreb) i kamp
kontra (-træk)	det at bevæge fx en eller begge armen i modsat retning (i forhold til en blokering, et slag eller et spark)
kukki e daehayeo 국기에 대하여	respekt for nationalflaget
kukki e daehayeo kyeongne	hils på nationalflaget
kup	elevgrad
kwan	skole (klub)

kwan jang nim  
kwon  
kyeokpa 격파  
kyeongne / kyeongrye 경례  
kyong-go 경고  
kyopson junbi

kyorugi 겨루기

kyosa / gyosa nim 교사 ...

skolens (klubbens) leder (mester/cheftræner)  
handlinger med arme og hænder  
gennembrydning  
hils på (dvs. buk for)  
advarsel  
vær klar i moa seogi med strakte arme ned langs  
kroppen hvor venstre håndflade er foran højre  
(jf. start i poomse pyongwon)  
kamp (tidligere er ordet "kireugi" også blevet benyttet  
pga. fejl i DTaF's pensum)  
instruktør (lærer) 1. - 3. dan

## M

makki 막기  
me jumeok  
me jumeok naeryeo chigi  
  
meonge chigi  
meory  
mileo 밀어  
mileo chagi  
milgi 밀기  
mit  
mit palmok  
modum 모듬  
modum bal chagi  
(dubal) moa seogi (두 발) 모아 서기  
modum sonkeut (an) chigi  
mok  
mom 몸  
momdollyeo chagi  
  
momtong 몸통  
momtong geodereo makki  
  
momtong jireugi  
momtong keumgang makki  
  
moundu sonkeut chireugi  
mounse sonkeut chireugi  
mureup 무릎  
mureup chigi  
myeongsang 명상  
myeongsang geuman  
myeongsang junbi

blokering  
nævens yderside (lillefingersiden)  
nedadgående slag med yderside af knytnæve  
("hammerslag")  
dobbelt albuestød til siderne (jf. pyongwon)  
hoved  
skubbe  
skubbespark  
skubbe  
under  
undersiden af håndledet  
grupper  
dobbelt spark med begge ben samtidig  
stand med samlede fødder  
5-fingerslag  
hals  
krop  
cirkelspark med 360° baglæns drejning (sparkefod lander  
hvor den startede)  
midtersektion (kroppen fra talje til skulder)  
basisblokering i dwi koobi seogi (også kaldet  
kampstandsblokering) hvor forreste arm udfører  
bakat makki mens bageste arms knytnæve er ved  
solarplexus  
slag mod midtersektion  
diamant-blokering i midtersektion (an palmok bakat  
makki samtidig med eolgul makki)  
2-fingerstik  
3-fingerstik  
knæ  
stød med knæet  
meditation  
meditation  
start meditation

## N

nachueo / nachuwo [natju'r] seogi

dyb bredstand (2-3 skulderbredder)

naeryeo 내려  
naeryeo chagi  
naeryeo jireugi  
nakeo chagi  
naranhi seogi 나란히 서기  
nim  
noon  
nopi  
nopi chagi  
nulleo makki

nedadgående  
nedadgående svingspark (øksespark)  
nedadgående slag  
krogspark  
skulderbred stand med parallelle fødder  
høflig tiltale (fx hr. instruktør)  
øje  
høj  
højt spark  
nedadgående blokering

## O

oe-santeul makki 외산 ...

oen [wen] 왼  
oen mo juchum seogi 모 주춤서기  
oen mo seogi 모 서기  
oen (pyeonhi) seogi 왼 서기

ogum seogi 오금 서기

oh haeng 오행

o-ja seogi 오자 서기

olligi

ollyeo 올려

on momdollyeo chagi

opon

oreun 오른

oreun mo juchum seogi 모 주춤서기

oreun mo seogi 모 서기

oreun (pyeonhi) seogi 오른 서기

kombineret høj og lav blokering (arae makki *samtidig med* an palmok bakat makki)

venstre

skrå bredstand (1 skridtlængde, 1½ skulderbredde)

skrå kortstand (1 skridtlængde, 1 skulderbredde)

skulderbred stand med venstre fod drejet 90° til siden (også kaldet yeop seogi)

storkestand hvor den løftede fod er placeret bag standbenets knæ

filosofi om universets forvandlings- og nedbrydnings-cykluser hvor stadierne er opdelt i 5 elementer

T-stand

opadgående / stigende

op / opadgående

cirkelspark med baglæns drejning hvor der forinden går et skridt frem med standfoden (sparkefod lander bagest dvs. 540° drejning)

håndryggen opad

højre

skrå bredstand (1 skridtlængde, 1½ skulderbredde)

skrå kortstand (1 skridtlængde, 1 skulderbredde)

skulderbred stand med højre fod drejet 90° til siden (også kaldet yeop seogi)

## P

pae

pal

palgang 빨강

palgwe

palkup

palkup dollyeo chigi

palkup dwiro chigi

palkup naeryeo chigi

palkup ollyeo chigi

palkup pyojeok chigi

palkup yeop chigi

tabe

arm

rød

8-delning (trigram), også navnet på en gruppe af tekniks-serier (poomse'er)

albue

albuestød i cirkel

albuestød bagud

albuestød nedad

albuestød opad

pletstød med albuen ((dvs. mod egen hånd der holder om målet)

albuestød til siden

palmok  
 poom  
 poomse / poomsae  
 puleun 푸른  
 poom  
 poom  
 pyeonhi seogi 편히 서기  
 pyeon sonkeut seweo(n) chireugi  
 pyeon sonkeut eoepo (el. eoepun) chireugi  
 pyeon sonkeut jechyo chireugi  
 pyojeok  
 pyojeok chagi  
 pyojeok jireugi  
 pyon jumeok  
 pyon jumeok jireugi

håndledet / underarmen  
 teknik / handling  
 teknik-serier  
 blå  
 mestergrad for børn under 15 år  
 teknik / handling  
 skulderbred stand med fødder drejet 22,5° udad  
 fingerstik med håndfladen lodret  
 fingerstik med håndryggen opad  
 fingerstik med håndryggen nedad  
 mål / plet  
 pletsark (dvs. mod egen hånd der holder om målet)  
 pletslag (dvs. mod egen hånd der holder om målet)  
 kattenæve  
 slag med kattenæve (dvs. halvåben knytnæve hvor der rammes med inderste fingerled, primært langefinger)

## S

sabeom nim 사범  
 sabeomsa nim  
 sam bo daeryon 삼보 대련  
 sambeon kyorugi 삼 번겨루기  
 sam hoe jeon  
 santeul makki 산 ...

sapo dae  
 sebeon 세번  
 sebeon jireugi  
 seogi 서기  
 sokeo / sokeo chagi  
 seungdansimsa 승단심사  
 seweo(n) 세워  
 seweo(n) jireugi / chireugi  
 shigan 시간  
 sijak [si-djag] 시작  
 sim pan won  
 simsah  
 sison  
 skridt

slide

sokeo / sokeo chagi  
 son  
 song  
 sonkeut 손끝  
 sonkeut jireugi  
 sonnal 손날  
 sonnal chigi  
 sonnal deung  
 sonnal deung chigi  
 soo ryeon saeng

instruktør (mester) 4. - 7. dan  
 instruktør 9. - 10. dan  
 3-skridts kamp  
 3-skridts kamp  
 3. runde  
 kombineret høj blokering med begge arme (an makki *samtidig med an palmok* bakat makki)  
 skridtbeskytter  
 tripel / tredobbelt  
 tripleslag  
 stand  
 to forskellige spark lige efter hinanden med samme ben  
 graduering  
 håndryggen lodret  
 slag med hånden på højkant  
 tid (i kamp)  
 begynd / start  
 alle dommere  
 prøve  
 orientering / hoveddrejning  
 step-lignende bevægelse hen over gulvet i kamp hvor fødderne bytter plads i forhold til modstanderen  
 engelsk udtryk for at glide over gulvet typisk under eller lige før/efter et angreb i kamp  
 to forskellige spark lige efter hinanden med samme ben  
 hånd  
 vinde  
 fingerspidser  
 fingerstik / slag med fingerspidserne  
 håndkanten (knivhånden)  
 slag med håndkanten  
 knivhåndryggen  
 slag med knivhåndryggen  
 elev

step

fjedrende benbevægelser på stedet eller hen over gulvet  
i kampstand hvor fødderne ikke bytter plads i forhold  
til modstanderen

## T

tae  
taegeuk

handlinger med ben og fødder  
filosofi relateret um & yang (oversat: *den store evighed*)  
/ navn på gruppe af 8 teknik-serier (poomse'er)

taegeuk gi  
taekwondo 태권도  
teok

det koreanske flag  
koreansk kampsport ("fod-næve-system")

tii

kæbe

tii maeneun beob

bælte

toga nim eller jogyo [djo'ngio] nim 조교...

binding af bælte

tong milgi

instruktør (assistent) med kupgrad

tong milgi junbi

skubbe tung genstand opad

vær klar i naranhi seogi hvor hænder "skubber" tung  
genstand opad (jf. start i poomse koryo)

trok

hagen

twieo / twio / twimeo 튀어

springe

twieo bagguego chagi

flyvespark med forreste ben hvor bageste ben svinges  
frem indledningsvis for at skabe opdrift og kontra  
springspark / flyvespark (fx twieo yeop chagi)

twieo chagi

## U

um  
um & yang

modsat yang  
modsætninger

## W

wi  
woo hyang woo

over  
højre om

## Y

yang  
yeogsa 역사  
yeop  
yeop chagi  
yeop chaolliigi  
yeop goori  
yeop jireugi  
yeop makki  
yeop seogi 옆 서기  
youdanja  
yougupja  
yuk ki

modsat um  
historie  
side  
sidespark  
svingspark mod siden  
siderne på kroppen  
slag til siden  
blokering til siden  
skulderbred stand med en fod drejet 90° udad  
dangrad (TTU)  
kupgrad (TTU)  
filosofi om hvorledes de 5 elementer (pga. jordens  
atmosfære) kan inddeles i 6 energier der sammen  
med ren um- og yang-energi udgør grundlaget for  
taegeuk-filosofien

## Z

---

zuu

slap af / pause

## Å

---

åben / lukket side

for-/bagside af kroppen (hhv.) / "at stå med åben/lukket side" i forhold til modstanderen henviser til om begge står med hhv. modsatte/samme fod forrest (dvs. om begge med bageste fod kan sparke frem på den andens åbne eller lukkede side)