

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	7
2. Einführung in den Begriff Taekwon Do	8
3. Geschichte des Taekwon Do	10
4. Die Schlag- und Angriffspunkte	13
5. Ausgangsstellung – Balance	19
6. Die Handtechniken für Angriff und Verteidigung	23
7. Die Fußtechniken	31
8. Die Drei-Schritt-Kampfübung (Sambo Taeryon)	38
9. Der Freikampf (Chayo Taeryon)	40
10. Die Kampfregeln	42
11. Die Taekwon Do-Disziplin	43
12. Der Bruchtest (Kyeok Pa)	45
13. Die Formen (Hyong)	49
14. Die Form 1 (Chong Ji Hyong)	51
15. Graduierungs- und Prüfungsrichtlinien	54
16. Taekwon Do als Selbstverteidigung	57
17. Positive Auswirkungen des Taekwon Do auf die Charakterbildung Jugendlicher	60
18. Die gebräuchlichsten Fachausdrücke	62