

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 (Kye 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