

DIE ENTWICKLUNG.....	8
1 Taekwondo heute – ein Überblick mit kurzen Rückblenden	9
Internationale Turniere für Kampf und Formen	9
Kampf (Kyorugi)	9
Olympisches Taekwondo	15
Formen (Poomsae).....	16
Gürtelprüfungen	20
Traditionelles Taekwondo und andere Kampfkünste – eine Zuordnung	22
Internationale Organisationen, Verbände für Taekwondo.....	23
2 Geschichte	25
Alles begann mit Philosophien.....	25
I Ging, das Buch der Wandlungen.....	26
Konfuzius.....	28
Laozi, der Daoismus und das Buch Daodejing.....	29
Buddha, Buddhismus.....	32
Bodhidharma.....	33
Zen	33
DO – „der Weg“	35
Legenden und Überlieferungen:	
Kampfkünste im Shaolin-Kloster	36
Ein Überblick über die koreanische Geschichte und Kultur	40
Die koreanische Sprache	41
Der Tangun-Mythos von der Gründung Koreas.....	41
Entstehung des Namens Choson.....	41
Periode der drei Königreiche.....	42
Koryo-Dynastie.....	42
Yi-Dynastie bzw. Choson (Joseon)	43
Die heutige Nationalflagge Südkoreas	44
Taekwondo in Korea vor dem Zweiten Weltkrieg	44

Korea und die Entwicklung des Taekwondo nach dem Zweiten Weltkrieg	51
Die ITF	53
World Taekwondo (WT) und das Kukkiwon	57
Taekwondo in Deutschland – ein kurzer Rückblick	59

DAS SYSTEM 66

3 Allgemeiner Übungsbereich..... 67

Dojang-Etikette.....	67
Traditionelle Grundschele.....	69
Der Kihap.....	77
Traditionelle Partnerübungen und Sparring	78
Selbstverteidigung/Hosinsul.....	82
Bruchtest/Gyokpa.....	87
Terminologie.....	90

4 Turnierbereich..... 95

Formenschule (POOMSAE) 95

Taeguk.....	96
Taeguk 1, Il-Jang	100
Taeguk 2, I-Jang	102
Taeguk 3, Sam-Jang	105
Taeguk 4, Sa-Jang.....	108
Taeguk 5, O-Jang.....	112
Taeguk 6, Juk-Jang	118
Taeguk 7, Sil-Jang.....	124
Taeguk 8, Pal-Jang.....	130

Schwarzgurtformen 134

Internationale Wettkampfordnung Poomsae..... 139

Wettkampfuniformen im Technikbereich.....	139
Wettkampffläche bei Poomsae-Wettkämpfen	142
Kategorien und Formenvorgaben.....	143
Bewertung von Pflichtformen	144
Bewertung von Free Style Poomsae.....	146
Poomsae Para Wettbewerbe	146

Kampf (KYORUGI)	147
Vorbemerkung	147
Schutzausrüstung zum Dobok	149
Wettkampfbereich	150
Das Kampfgericht	151
Voraussetzungen für Wettkämpfer	153
Erlaubte Angriffsflächen und Ziele	153
Beginn und Ende eines Kampfes	153
Gültige Punkte und Bewertungen von Aktionen anhand von Beispielen	154
Verbotene Handlungen	157
Kampfunterbrechung bei Niederschlag oder Verletzung	158
Protest- und Schiedskomitee	159
Mögliche Ergebnisse eines Wettkampfs	159
Video Replay	160
Altersklassen	161
Kampfzeit	161
Gewichtsklassen	162
5 Prüfungsstruktur und Graduierungen	165
Allgemeines zu Gürtelprüfungen	165
Wichtige Hinweise für KUP- und DAN-Prüfungen	167
DAN-Prüfungen	170
POOM	171
Die Gürtelfarben	172
Schwarzgurt – und jetzt?	173
Anhang	176
Bibliografische Angaben	176
Quellen aus dem Internet	177
Wichtige Homepages	178
Danksagungen	179
Bildnachweis	180
Über den Autor	181