

<b>DIE ENTWICKLUNG</b>	<b>8</b>
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
<b>DAS SYSTEM .....</b>	<b>66</b>
<b>3 Allgemeiner Übungsbereich.....</b>	<b>67</b>
Dojang-Etikette.....	67
Traditionelle Grundschule.....	69
Der Kihap.....	77
Traditionelle Partnerübungen und Sparring .....	78
Selbstverteidigung/Hosinsul.....	82
Bruchtest/Gyokpa.....	87
Terminologie.....	90
<b>4 Turnierbereich.....</b>	<b>95</b>
<b>Formenschule (POOMSAE) .....</b>	<b>95</b>
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
<b>Internationale Wettkampfordnung Poomsae .....</b>	<b>139</b>
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

<b>Kampf (KYORUGI) .....</b>	<b>147</b>
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
<b>5 Prüfungsstruktur und Graduierungen.....</b>	<b>165</b>
<b>Allgemeines zu Gürtelprüfungen .....</b>	<b>165</b>
Wichtige Hinweise für KUP- und DAN-Prüfungen .....	167
DAN-Prüfungen .....	170
POOM .....	171
Die Gürtelfarben .....	172
Schwarzgurt – und jetzt? .....	173
<b>Anhang.....</b>	<b>176</b>
Bibliografische Angaben .....	176
Quellen aus dem Internet .....	177
Wichtige Homepages .....	178
Danksagungen .....	179
Bildnachweis .....	180
Über den Autor .....	181