

Einleitung	1
Taekwondo - ein kurzer Überblick	5
Grundschule	11
11 Grundprinzipien des Taekwondo	
15 Einteilung von Grundtechniken	
16 Terminologie von Grundtechniken	
17 Begriff Bewegungsziel	
19 Begriff Stellung	
22 Definition wichtiger Stellungen	
27 Grundprinzipien für Armtechniken	
33 Grundprinzipien für Beintechniken	
37 Definition des Begriffs der Komplextechnik	
38 Stellungswechsel und Drehungen	
Faszination Beintechniken	41
41 Ap chagi – Vorwärtsschritt	
45 Naeryo chagi – Abwärtsschritt	
49 Yop chagi – Seitwärtsschritt	
54 Dollyo chagi – Halbkreisschritt	
56 Baldeung chagi – Spanntritt	
61 Momdollyo chagi – Kreisschritt	
64 Dwi chagi – Rückwärtsschritt	
67 Bitureo chagi – umgekehrter Halbkreisschritt	
Partnerübungen, Schittkampf	71
71 Begrüßung, Verneigung	
73 Partnerübung im Stehen	
75 Kickübungen mit Partner	
75 Ilbo-Taeryon/Einschritt-Sparring	
79 Ausweichmöglichkeiten ohne Blockbewegung	
85 Ausweichmöglichkeiten mit gleichzeitigem Block	
89 Beispiele für komplexere Technikfolgen	
93 Qualitätskriterien für Schittkampfübungen	
96 Varianten bei Schittkampfübungen	

Bewegungsformen, Poomsae	105
105	Geschichtliches/Formensysteme im Taekwondo
109	Grundprinzipien
115	Bilderstrecke Taeguk Il-Jang
117	Verbindung zum Graduierungssystem
118	Bewegungsform in Anwendung mit Partnern
119	Bewegungsform mit integriertem Bruchtest
120	Poomsae-Turniersport
123	Aktueller Laufstil auf Poomsae-Turnieren
126	Turnierkategorien
127	Freestyle
133	Zukünftige Entwicklungen
Biomechanische und physik. Prinzipien	135
136	Punktmasse
137	Kinematik
141	Dynamik
143	Impuls, Impulserhaltung
145	Actio = Reactio
147	Gesetz von der Erhaltung der Energie
148	Elastischer/unelastischer Stoß
154	Bezug Fallschule
156	Erklärung der finalen Schockdrehung
157	Bezug Bruchtest
159	Biomechanische Kette
162	Komplexität und Vielzahl der Bewegungen
Bruchtest	165
167	Intention des Bruchtests
170	Typische Materialien
171	Physik des Bruchtests
172	Kleine Holzkunde
175	Fixierung des Gegenstandes
177	Klassifizierung von Bruchtests, typische Varianten
179	Bruchtest bei Kindern

Kontaktkampf	187
188	Geschichtliches, olympische Sportart
190	Ausrüstung
191	Wettkampfgrundlagen
199	Cut-Kick
203	Pratzentraining
206	Beispiele für Standardkombinationen
211	Aktionszeit, Reaktionszeit, Antizipation
Selbstverteidigung	215
216	Grundprämissen der Selbstverteidigung
216	Eskalationspyramide der Selbstverteidigung
230	Einteilung von Selbstverteidigungstechniken
236	Prinzipien von Selbstverteidigungstechniken
245	Problematik des Selbstverteidigungstrainings
247	Abschließende Bemerkungen
Graduierungssystem/Gürtelprüfung	249
262	Gürtelfarben
264	Taekwondo-Sportabzeichen
Schlusswort	273
Anhang	275