

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 Komplextchnik
38	Stellungswechsel und Drehungen
Faszination Beintechniken	41
41	Ap chagi – Vorwärtsfußtritt
45	Naeryo chagi – Abwärtsfußtritt
49	Yop chagi – Seitwärtsfußtritt
54	Dollyo chagi – Halbkreisfußtritt
56	Baldeung chagi – Spanntritt
61	Momdollyo chagi – Kreisfußtritt
64	Dwi chagi – Rückwärtsfußtritt
67	Bitureo chagi – umgekehrter Halbkreisfußtritt
Partnerübungen, Schrittkampf	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 Schrittkampfübungen
96	Varianten bei Schrittkampfübungen

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