

Inhalt

1. Vorwort (Dr. Un Yong Kim, Präsident der WTF)	7
2. Einleitung	8
3. Entstehung und Entwicklung der waffenlosen Kampfkünste	9
4. Die Struktur des Taekwondo	13
5. Dojang und Dobok	16
6. Gymnastik	17
Aufwärmen	17
Mobilisieren	18
Dehnen	18
Kräftigen	19
7. Das technische Potenzial des Taekwondo ...	20
Bewegungsarten	21
Grundschule – Gibon-dongjak	22
Grundstellungen	23
Bein- und Fußtechniken	30
• Fußabwehrtechniken	30
• Bein- und Fußangriffstechniken	31
• Technische Prinzipien der Bein- und Fußtechniken	38
Arm- und Handtechniken	39
• Arm- und Handabwehrtechniken	41
• Arm- und Handangriffstechniken	49
• Technische Prinzipien der Arm- und Handtechniken	54
Techniken im Sprung und aus der Drehung	55
Sprungtritte	55
Drehtritte	62
Drehtritte im Sprung	68
Handtechniken im Sprung und aus der Drehung	71

Spezialtechniken	72
Kombinationen	72
Einschrittkampf – Hanbon-kyôrugi	74
Ausführung und Wirkung der Techniken	80
Die Atmung	80
• Richtig Atmen	81
• Atmung als Teil der Technik	81
• Der Kampfschrei	81
Spannung und Entspannung	82
Dynamik der Techniken	83
Körperwaffen	83
Vitalpunkte	84

8. Formen – Poomse 108

Handlungsprinzipien für die Selbstverteidigung	110
--	-----

9. Wettkampf – Kyôrugi 133

Die Kampfstellung	135
Beweglichkeit im Wettkampf	137
Wettkampftechniken	138
Abwehren im Wettkampf	139
Täuschen	142
Kontern im Wettkampf	144

10. Bruchtest – Kyôk-pa 145

Ausführung des Bruchtests	145
Was beim Bruchtest zu beachten ist	149
Besondere Bruchtests	150

11. Die Entspannung 153

12. Jedo – das Gürtelsystem 155

13. Fachausdrücke und Erklärungen 156

Danksagung 158

Nützliche Adressen 159