

Inhalt

Danksagung.....	7
Lieber Taekwondoin!	8
Die Taekwondo Kids	10
Geschichte des Taekwondo	12

A Block I: Weißer Gurt (10. kup)15

1	Hi Freunde!	17
2	Verhalten im Trainingsraum (dojang)	21
3	Das Aufwärmen	24
4	Was du jetzt schon weißt	25
5	Koreanische Begriffe I	26

B Block II: Weißgelber Gurt (9. kup)27

1	Stellungen	30
2	Fußtechniken	38
3	Drei Körperzonen: olgul, momdong und arae	42
4	Verteidigungstechniken	44
5	Angriffstechniken	49
6	Koreanische Begriffe II	53

C Block III: Gelber Gurt (8. kup)55

1	Stellung	58
2	Fußtechnik	59
3	Verteidigungstechniken	61
4	Angriffstechniken	65
5	Übungsform Vier-Seiten-Schlag (saju jirugi)	68
6	Abgesprochener Kampf	77
7	Koreanische Begriffe III	82

D Block IV: Gelbgrüner Gurt (7. kup)83

1 Fußtechniken86

2 Erste Form – taeguk il jang90

3 Hanbon gyorugi 117

4 Koreanische Begriffe IV..... 122

Schlusswort123

Anhang125

Fremdwörterverzeichnis..... 126

Koreanische Zahlen 128

Verbände und Adressen 129

Vier-Seiten-Diagramm..... 131

Poomsae-Diagramm..... 133

Bildnachweis..... 129