

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung des Autors	10
Glossar	11
I. Was ist Taekwondo?	17
II. Die drei Bestandteile des traditionellen Taekwondo	31
1. Hyong	31
1.1. Technisches Verständnis und Anwendungsmöglichkeiten der Hyongs	32
1.2. Symbolische Bedeutung der einzelnen Hyongs	36
1.3. Zeittafel zur Geschichte Koreas und den Hyongs	58
1.4. Psychologische und spirituelle Aspekte der Hyongs	59
2. Taeryon (Kampf)	63
2.1. Schritt-kampf	64
2.2. Freikampf	68
2.3. Selbstverteidigung	77
3. Bruchtest	80
III. Taekwondo-Training	85
1. Technik	85
2. Dehnung	97
3. Abhärtung/Konditionierung	104
4. Mentale Konditionierung	109
IV. Das Unterrichten	113
V. Morale Kultur	127
1. Höflichkeit (Ye Ui)	129
2. Integrität (Yom Chi)	133
3. Beharrlichkeit (In Nae)	137
4. Selbstkontrolle (Guk Ki)	139
5. Unbesiegbarer Wille (Baekjul Boolgool)	142
VI. Spirituelle Aspekte	145
Nachwort	153
Empfohlene Lektüre	155