

Inhaltsverzeichnis

Dehnen im Taekwondo	11
Dynamisches Dehnen.....	11
Passives statisches Dehnen.....	11
Aktives statisches Dehnen	11
Dehnübungen	12
Stellungen	23
Pferdesitz Stellung (Kima Sogi).....	23
Kurze Vorwärtsstellung (Ap Sogi)	23
Lange Vorwärtsstellung (Ap Gubi)	24
Rückwärtsstellung (Dwit Gubi)	24
Tigerstellung (Bom Sogi).....	25
Kranichstellung (Hadgari Sogi).....	25
Überkreuzstellung (Koa Sogi)	26
Grundtechniken	27
Beintechniken	27
Schlagflächen.....	28
Gerader Fußstoß nach vorne (Ap Chagi).....	30
Halbkreistritt von Außen mit dem Fußrücken (Dollyo Chagi).....	34
Seitlicher Fußstoß (Yop Chagi).....	46
Seitlicher Fußstoß aus der Rückwärtsdrehung (Momdollyo Yop Chagi).....	52
Peitschentritt (Hurio Chagi)	60
Kreisfußschlag (Pandae Dollyo Chagi)	64
Tritt nach außen (Pituro Chagi).....	70
Gesprungener Vorwärtstritt (Twio Ap Chagi)	74

Gesprungener Halbkreistritt (Twio Dollyo Chagi).....	78
Gesprungener Seitwärtstritt (Twio Yop Chagi).....	82
Gesprungener Kreis Fuß Schlag (Twio Pandae Dollyo Chagi).....	86
Armtechniken	92
Schlagflächen	93
Fauststoß (Jirugi)	96
Faustrückenschlag (Dung Jumok Ape Chigi).....	97
Schlag mit der Faustunterseite (Me Jumok Chigi)	99
Schlag mit der Außenhandkante (Sonnal An Chigi)	100
Schlag mit der Außenhandkante (Sonnal An Chigi)	101
Schlag mit der Innenhandkante (Sonnal Dunk An Chigi).....	102
Fingerspitzenstoß (Pyonson Kut Chirugi)	103
Schlag zum Kehlkopf (Hanson Kaljaebi).....	104
Ellenbogendrehschlag von Außen (Palkup Dollyo Chigi)	105
Ellenbogenstoß von der Seite (Palkup Yop Chigi).....	106
Abwehr Oben mit Handkantenschlag zum Hals (Jebipum Mok Chigi)	107
Blocktechniken	108
Block nach unten (Arae Makki)	109
Block nach oben (Olgul Makki).....	110
Block nach innen mit dem äußerem Unterarm (Pakkat Palmok An Makki)	111
Block nach außen mit dem äußerem Unterarm (Pakkat Palmok Makki) (Pakkat Makki).....	112
Block nach außen mit dem innerem Unterarm (An Palmok Pakkat Makki)	114

Block nach außen mit der äußerem Handkante (Han Sonnal Pakkat Makki).....	116
Doppelter Handkantenblock nach außen (Sonnal Guduro Makki)	118
Doppelter Handkantenblock nach unten außen (Sonnal Guduro Arae Makki).....	120
Scherenblock (Gawi Makki).....	122
Kreuzblock (Otgoro Makki).....	123
Lehrmethoden im Taekwondo	124
Deduktive Lehrweise	124
Beispiel Deduktive Lehrmethode	124
Induktive Lehrweise.....	125
Beispiel Induktive Lehrmethode:	125
Betriebsformen	126
Frontalbetrieb	127
Riegenbetrieb	128
Stationsbetrieb	129
Kreisbetrieb	130
Prüfungen.....	131
Koreanisch – Deutsch.....	135
Koreanische Begriffe	135
Zahlen.....	140
Ordnungszahlen	140
Über den Autor	141
Taekwondo Lehrtafeln	145