

INHALT

GELEITWORT von Prof. Dr. h. c. Park, Soo-Nam, 9. Dan

Brücken schlagen 7

VORWORT

Taekwondo 2.0 oder: Quo vadis, Taekwondo? 10

Das Do im Morgengrauen – oder: Das leise Samurai-Gefühl 15

Das 50-plus-Taekwondo-Manifest –

Taekwondo als lebenslange Übung 17

Ein-Minuten-Taekwondo 19

Radical Brand – Radical Taekwondo 21

Warum ein Gürtel allein nur wenig aussagt 23

Taekwondo im Zeitalter der Ablenkung 25

Es könnte so einfach sein 27

Wo Goethe Taekwondo trainieren würde 29

Was Kochen mit Taekwondo zu tun haben kann 30

Taekwondo mit dem Rasierpinsel 32

Nicht so verbissen, bitte! 34

Zu Besuch bei Mestre Russo 36

S-Bahn-Surfen 39

Taekwondo unter der Dusche 41

Die, die wirklich kämpfen 43

Man kanns ja mal probieren 45

70/30-Training 47

«Effortless Mastery» 49

Eine ungewohnte Art der Begegnung 51

Aufgepasst! Text mit erhobenem Zeigefinger! 53

Taekwondo – die Kunst der Selbstverteidigung 55

Die 80/20-Formel und eine Projektidee 57

Haltung 59

Grão Mestre Chung und die Academia Taekwondo

in Lissabon 61

Einmal volltanken bitte! Aber mit frischer Luft!	65
Meditation – oder: Wie man vor und nach dem Training den Schalter umlegt	67
Ein Block ist ein Block – oder nicht?	69
Performance = Stress + Rest	71
«Ich seh dir in die Augen, Kleines!»	73
Taekwondo ist Zauberei	75
Der Wunschzettel	77
Ach, die guten Vorsätze	79
Die Kunst des Tötens	81
Sprachenvielfalt	83
Und schon waren zweieinhalb Stunden vorbei	85
«Der Weg ist dort, wo die Angst ist.»	87
Meister oder Techniker?	89
Auf der Suche nach Zeit	91
Taekwondo und der Virenschutz	93
«His smile can win even the hearts of little children; his anger can make a tiger crouch in fear.»	95
It's only rock 'n' roll	97
Some like it hot!	99
Einsicht	101
Kleider machen Leute?	103
Karate Kid	105
 DER AUTOR	 107