

Inhalt

Einführung	7
Intention des Buches	8
Chronologie koreanischer Dynastien	10
Charakteristika der Dynastien im Überblick	11
Moderne Koreanische Geschichte im Überblick	13
1. Das schwierige Verhältnis Koreas zu seinen Nachbarn	14
1.1 Das Verhältnis Koreas zu China	14
1.2 Das Verhältnis Korea-Japan	16
2. Philosophische Strömungen, die auf Taekwondo einwirken ..	19
2.1 Konfuzianismus	19
2.2 Daoismus	22
2.3 Dangun und die Seonbi-Ideologie	24
2.4 Neokonfuzianismus	27
2.5 Kritik des Neokonfuzianismus: Silhak und Verwestlichung	30
2.6 Die Han-Philosophie	32
2.7 Die Philosophie des Yijing und die fünf Wandlungsphasen	34
3. Die koreanische Flagge und ihre Yijing-Symbolik	55
4. Geschichte des Taekwondo	57
4.1 Die frühe Zeit	57
Auf den Spuren der Hwarang-Do	59
4.2 Neuere Geschichte nach 1945	61
Die Neun Häuser	62
Selbstverständnis des Taekwondo.	
Warum Tae – Kwon – Do?	64
Das Phänomen Choi Hong Hi und die Gründung der ITF	65
Die Gründung der WTF	69
5. Struktur des Taekwondo – ein Konglomerat	
unterschiedlicher philosophischer Strömungen	72
5.1 Der Ehrenkodex – «Geist» des Taekwondo	72
5.2 Das Graduierungssystem	79
Die Zahl	79
Die Gürtelfarben	81

6. Die Form: das philosophische Fundament in der Bewegung ..	84
6.1 Die 24 Hyeongs	87
6.2 Die acht Palgwae	91
6.3 Die acht Taeyeuk und ihre Symbolik	93
Die acht Taeyeuk und ihre Wanderung im Hetu	99
6.4 Die Meisterformen Pumsae	101
Philosophie der Pumsae	101
Die Formen im Einzelnen	103
Die Philosophie der Ausgangsstellungen (Junbi)	107
6.5 Das Dao der Pumsae	109
6.6 Pumsae – Quo vadis?	110
7. Der Kampf – Sinn und Unsinn	113
8. Taekwondo: Kampfkunst versus Kampfsport	116
9. Das Ki (Qi)	120
Gihab (Qihe 氣合), der Kampfschrei	123
10. Das Do	125
Yijing und Do	128
11. Das Meister-Schüler-Verhältnis	130
12. Taekwondo und chinesische Medizin	135
Bedeutung der Holistik	135
Die Bedeutung des Yijing für Medizin und Taekwondo	137
Die Leitbahnen	139
Der Akupunkturpunkt aus chinesischer Sicht	141
Die spirituelle Kraft der Akupunkturpunkte	142
Die «vitalen Punkte» (Geupso) des Choi Hong Hi	142
13. Taekwondo und die ewige Angst	149
Literatur	152
Index	155