

Inhalt

Einführung 6

1 Die koreanische Sprache 10

- 1.1 Kurze koreanische Sprachlehre 11
- 1.2 Ausspracheregeln und Umschriftsysteme 15

2 Terminologie des modernen Taekwondo 18

- 2.1 Allgemeine Grundbegriffe 19
- 2.2 Anatomie 23
- 2.3 Grundstellungen 29
- 2.4 Handtechniken Angriff 35
- 2.5 Handtechniken Abwehr 46
- 2.6 Fußtechniken 56
- 2.7 Sondertechniken aus den unteren Formen
(Taegeuk 5-8) 64
- 2.8 Spezialtechniken Pumsae Goryeo bis Ilyeo 69
- 2.9 Kommandos 99

3 Die acht Taegeuk-Formen in Worten 102

Literatur 111

Anmerkungen 112