

# 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 III

## Anmerkungen III2