

# Inhalt

Vorbemerkung	11
Einleitung	15
<b>Erster Teil – Eine Kunst voller Facetten</b>	<b>23</b>
Vorbemerkung	25
1. Zur Geschichte des traditionellen Taekwon-Do	25
2. Grundzüge des technischen Systems des traditionellen Taekwon-Do	35
2.1. Grundlegende Fußtechniken	35
2.1.1. Der Frontkick: Apchagi	35
2.1.2. Der Halbkreiskick: Tollyochagi	36
2.1.3. Der Seitkick: Yopchagi	37
2.1.4. Der Twistkick: Pituriochagi	38
2.1.5. Der Fersendrehkick, Pandaetollyochagi	40
2.1.6. Der Halbkreiskick von innen nach außen, Naeryochagi	41
2.2. Grundlegende Handtechniken – Schlagtechniken	43
2.2.1. Der Fauststoß	43
2.2.2. Der Außenhandkantenschlag	45
2.2.3. Der Innenhandkantenschlag	46
2.2.4. Weitere Schlagtechniken mit der Hand	47
2.3. Grundlegende Handtechniken – Blocktechniken	47
2.3.1. Der tiefe Block – Hadanmakki	48
2.3.2. Der mittlere Block – Chungdanmakki	48
2.3.3. Der nach oben ausgeführte Block – Sangdanmakki	48
2.3.4. Weitere Blocktechniken	48
2.4. Kombination der Techniken	50
2.5. Die Disziplinen des traditionellen Taekwon-Do	51
2.5.1. Der Formenlauf – Hyong	51
2.5.2. Der Bruchtest – Kyek-Pa	54
2.5.3. Der freie Kampf und seine Vorstufen – Hyongs mit dem Partner, Ilbotaeryon und Chayutaeryon	57

<b>Zweiter Teil – Meditation in Bewegung</b>	63
1. Hinführung	65
2. Philosophische Grundzüge des traditionellen Taekwon-Do	66
2.1. Philosophische Implikationen aus der Geschichte	
des Taekwon-Do: Das Ethos des traditionellen Taekwon-Do	67
2.2. Das traditionelle Taekwon-Do aus Sicht des Zen-Buddhismus	75
2.2.1. Die Interpretation des traditionellen Taekwon-Do durch	
Großmeister Kwon Jae-Hwa: Zen-Kunst der Selbstverteidigung	75
2.2.2. Grundzüge der buddhistischen Lehre	87
2.2.2.1. Buddha und sein Leben	87
2.2.2.2. Buddhas Weg aus dem Leiden: Das Konzept der vier	
edlen Wahrheiten	89
2.2.2.3. Der edle achtfache Pfad	92
2.2.2.4. Erleuchtung aus buddhistischer Perspektive	95
2.2.2.5. Fazit: Das traditionelle Taekwon-Do aus	
zen-buddhistischer Sicht: Meditation in Bewegung	102
2.3. Traditionelles Taekwon-Do als holistisch ausgelegter	
Gesundheitssport – Impulse der Interpretation von Son Jong-Ho	105
2.4. Zusammenfassung: Traditionelles Taekwon-Do: Buddhistisch	
durchdrungene Meditation in Bewegung	110
<b>Dritter Teil – Bewegung lieben lehren und lernen</b>	113
1. Hinführung	115
2. Pädagogische Implikationen der Praxis des traditionellen Taekwon-Do	117
2.1. Vorbemerkung	117
2.2. Traditionelles Taekwon-Do als pädagogisches System	118
2.2.1. Grundsätze und Ziele des Unterrichts im traditionellen	
Taekwon-Do	118
2.2.1.1. Den Alltag ablegen: Vorbereitung und Beginn des	
Unterrichts im traditionellen Taekwon-Do	118
2.2.1.2. Der Kern des Unterrichts im traditionellen	
Taekwon-Do: Techniktraining im Spiegel der Disziplinen	122

2.2.1.3. Einzeltechniken und Kombinationen	122
2.2.1.4. Training des Formenlaufes: Hyongtraining	124
2.2.1.5. Vorbereitung zum Bruchtest: Das Trainieren einzelner Techniken	127
2.2.1.6. Vom Individualunterricht zur Partnerübung: Das Training von Kombinationen mit einem Übungspartner	128
2.2.1.7. Auf dem Weg zu größerer Freiheit und eigener Kreativität: Der selbst gestaltete Einschrittakampf mit dem Partner: Ilbotaeryon	129
2.2.1.8. Kombinationsvielfalt ohne Grenzen: Der freie Kampf mit dem Partner: Chayutaeryon	131
2.2.1.9. Trainieren für den Ernstfall: Selbstverteidigung im traditionellen Taekwon-Do	135
2.2.1.10. Rückschau: Der Unterricht im traditionellen Taekwon-Do: Aufbau, Struktur, Inhalt und Zielsetzung	139
2.2.2. Die Rolle des Lehrers innerhalb des Unterrichts im traditionellen Taekwon-Do: Voraussetzungen und Ziele	140
2.2.3. Die Rolle des Schülers innerhalb des Unterrichts im traditionellen Taekwon-Do: Voraussetzungen und Ziele	143
2.2.4. Zusammenfassung	146
2.3. Der Lerninhalt aus ethisch-pädagogischer Perspektive	153
2.3.1. Die Tugend des Anstandes	153
2.3.2. Die Tugend der Moralität	157
2.3.3. Die Tugend der Geduld	160
2.3.4. Die Tugend der Selbstdisziplin	164
2.3.5. Die Tugend der Unbeugsamkeit	166
2.3.6. Rückschau und Zusammenfassung: Das Ethos des traditionellen Taekwon-Do aus pädagogisch-praktischer Sicht	167
2.4. Der Lehrer des traditionellen Taekwon-Do	172
2.4.1. Der Lehrende des traditionellen Taekwon-Do als Vorbild oder Modell	172
2.4.1.1. Hinführung	172
2.4.1.2. Prinzipien des sogenannten Modelllernens	174

2.4.1.3. Lernen am Modell des Lehrers innerhalb des Unterrichts im traditionellen Taekwon-Do	180
2.4.2. Zusammenfassung: Der Lehrer des traditionellen Taekwon-Do	186
2.5. Traditionelles Taekwon-Do als Bewegungs- und Lebenskunst	188
2.5.1. Traditionelles Taekwon-Do als Bewegungskunst	188
2.5.2. Traditionelles Taekwon-Do als Lebenskunst	191
2.6. Der Schüler des traditionellen Taekwon-Do	198
Epilog	202
Zusammenfassende Thesen	205
Danksagung	206
Literatur	207