

INHALT

Vorwort	8
Vorwort von Stuart Anslow	10
1 Die wahre Natur der Poomsae . . . was an der Oberfläche sichtbar ist und was dahinter steckt	12
2 Entschlüsselung der Techniken	16
2.1 Der Angriff	16
2.2 Identifizierung der „Technik“	18
2.3 Permanente Kontrolle	20
2.4 YIN und YANG	21
2.5 UM und YANG im Taekwondo	22
2.6 Orientierung	25

Erster Teil

3 Die Poomsae-Formen 1-4	26
3.1 Taegeuk Il-Jang	27
3.2 Taegeuk I-Jang	36
3.3 Taegeuk Sam-Jang	45
3.4 Taegeuk Sa-Jang	58
3.5 Geografische Einordnung: Welche Kampfkünste haben das Taekwondo geprägt?	71

Zweiter Teil

4	Die Poomsae-Formen 5-8	74
4.1	Taegeuk Oh-Jang	75
4.2	Taegeuk Yuk-Jang	87
4.3	Taegeuk Chil-Jang	99
4.4	Taegeuk Pal-Jang	112
4.5	Beispiele zur Multifunktionalität der Basistechniken	126
Anhang		134
1	Schmerzpunkte	134
2	„Ahnentafel“ der neun Gründungsstile des Taekwondo	137
3	Begriffe	138
4	Schreibweise	140
5	Über den Autor	141
6	Literaturliste	142
7	Bildnachweis	143