

Inhaltsverzeichnis :

Vorwort des Autors.....	7
Was ist Taekwondo ?	9
Der historische Ursprung des Taekwondo	15
Grundprinzipien des Taekwondo	18
Das Prinzip des Kreises und des Flusses	19
Die richtige Atemtechnik und die psychische Einstellung	20
Ki	21
Meditation und Konzentration	22
Grundtechniken (Übersicht)	23
Grundstellungen	24
Handabwehren	34
Fußabwehren	46
Handtechniken	50
Fußtechniken	68
Besonderheiten aus den Formen	86
Poomse, die Bewegungsformen des Taekwondo	96
<i>Die Schülerformen:</i>	
Vierseitenschlag saju-jirugi	100
1. Form Taeguk-il-Jang	101
2. Form Taeguk-i-Jang	104
3. Form Taeguk-sam-Jang	108
4. Form Taeguk-sa-Jang	112
5. Form Taeguk-oh-Jang	116
6. Form Taeguk-yuk-Jang	121
7. Form Taeguk-sil-Jang	125
8. Form Taeguk-pal-Jang	130
<i>Die Meisterformen :</i>	
Koryo	135
Kumgang	141
Taebaek	144
Pyongwon	149
Sipjin	153
Jitae	161
Chonkwon	169
Hansu	172
Ilyo	175

Taeryon, der abgesprochene Kampf und der Freikampf	178
Ilbo-Taeryon, Ein-Schritt-Kampf	180
Ibo-Taeryon, Zwei-Schritt-Kampf	189
Sambo-Taeryon, Drei-Schritt-Kampf	190
Chokki-Taeryon, Fußkampf	191
Ban-Chayu-Taeryon, Halbfreier-Kampf	195
Chayu-Taeryon, Freikampf , Wettkampfbregeln	196
 Der Bruchtest	 199
 Hosinsul, die Selbstverteidigung	 201
Falltechniken	202
Verteidigungstechniken gegen Angriffe von vorn	208
Verteidigungstechniken gegen Angriffe von hinten	229
Verteidigungstechniken in der Bodenlage	235
Verteidigungstechniken gegen Fußtechniken	238
Transport- und Sicherungstechniken	239
Messerabwehrtechniken	243
Stockabwehrtechniken	250
 Gymnastik- und Dehnungsübungen	 256
 Wissen	 260
Übersetzung koreanischer Begriffe	261
Das Graduierungssystem des Taekwondo	262
Die Dojang-Etikette	263
Die Bedeutung der Gürtelfarben	265
Wie man den Ty (Gürtel) bindet	266
Was ist Taeguk Ki ?	267
Kup so, die empfindlichen Körperstellen	268
Krafttraining und Lauftraining und Taekwondo ?	271
Trainingszubehör und Hilfsmittel	273
Der Notwehr §	276
Kampfrichterhandzeichen	277
Gewichtsklasseneinteilung im Wettkampf	281