

---

## Inhaltsverzeichnis :

Vorwort des Autors.....	7
Was ist <b>Taekwondo</b> ? .....	9
Der historische Ursprung des Taekwondo .....	15
<b>Grundprinzipien des Taekwondo</b> .....	18
Das Prinzip des Kreises und des Flusses .....	19
Die richtige Atemtechnik und die psychische Einstellung .....	20
Ki .....	21
Meditation und Konzentration .....	22
<b>Grundtechniken (Übersicht)</b> .....	23
Grundstellungen .....	24
Handabwehren .....	34
Fußabwehren .....	46
Handtechniken .....	50
Fußtechniken .....	68
Besonderheiten aus den Formen .....	86
<b>Poomse</b> , 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

---

<b>Taeryon, der abgesprochene Kampf und der Freikampf</b> .....	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 , Wettkampfgeln .....	196
<b>Der Bruchtest</b> .....	199
<b>Hosinsul, die Selbstverteidigung</b> .....	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
<b>Gymnastik- und Dehnungsübungen</b> .....	256
<b>Wissen</b> .....	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