

INHALT

Die Entwicklung.....	8
1 Taekwondo heute – ein Überblick mit kurzen Rückblenden	9
Internationale Turniere für Kampf und Formen	9
Kampf (Kyorugi)	9
Olympisches Taekwondo	15
Formen (Poomsae).....	16
Gürtelprüfungen	20
Traditionelles Taekwondo und andere Kampfkünste – eine Zuordnung	22
Internationale Organisationen, Verbände für Taekwondo	23
2 Geschichte	25
Alles begann mit Philosophien.....	25
<i>I Ging</i> , das Buch der Wandlungen	26
Konfuzius	28
Laozi, der Daoismus und das Buch <i>Daodejing</i>	29
Buddha, Buddhismus.....	32
Bodhidharma	33
Zen.....	33
DO – „der Weg“	35
Legenden und Überlieferungen: Kampfkünste im Shaolin-Kloster	36
Ein Überblick über die koreanische Geschichte und Kultur.....	40
Die koreanische Sprache.....	41
Der Tangun-Mythos von der Gründung Koreas.....	41
Entstehung des Namens Choson	41
Periode der drei Königreiche.....	42
Koryo-Dynastie.....	42
Yi-Dynastie bzw. Choson (Joseon).....	43
Die heutige Nationalflagge Südkoreas.....	43

Taekwondo in Korea vor dem Zweiten Weltkrieg.....	44
Korea und die Entwicklung des Taekwondo nach dem Zweiten Weltkrieg.....	51
Die ITF.....	53
Die WTF und das Kukkiwon	57
Taekwondo in Deutschland – ein kurzer Rückblick.....	59

Das System 66

3 Allgemeiner Übungsbereich	67
Dojang-Etikette.....	67
Traditionelle Grundschule	69
Der Kihap.....	77
Traditionelle Partnerübungen und Sparring	78
Selbstverteidigung/Hosinsul	82
Bruchttest/Gyokpa	87
Terminologie	90
4 Turnierbereich.....	95
Formenschule (POOMSAE).....	95
Taeguk.....	96
Taeguk 1, Il-Jang.....	100
Taeguk 2, I-Jang.....	102
Taeguk 3, Sam-Jang	105
Taeguk 4, Sa-Jang.....	108
Taeguk 5, O-Jang	112
Taeguk 6, Juk-Jang.....	118
Taeguk 7, Sil-Jang.....	124
Taeguk 8, Pal-Jang	130
Schwarzgurtformen.....	134
Internationale Wettkampfordnung Poomsae.....	138

Kampf (KYORUGI)	143
Basistechniken	143
Schutzausrüstung	145
Betreuer/Coach	146
Punktbeispiele	148
Olympische, internationale und nationale Wettkampfordnung Kampf	150
5 Prüfungsstruktur und Graduierungen	165
Allgemeines zu Gürtelprüfungen	165
Prüfungsrichtlinien für Anfänger (10.-5. KUP)	167
Prüfungsrichtlinien für Fortgeschrittene (4.-1. KUP)	170
DAN-Prüfungen	170
POOM	172
Die Gürtelfarben	173
Schwarzgurt – und jetzt?	173
Anhang	177
Bibliografische Angaben	177
Danksagungen	178
Quellen aus dem Internet	179
Wichtige Homepages	180
Bildnachweis	180
Über den Autor	181