

Kyong Myong Lee

Richtig Taekwondo

Die Kunst der unbewaffneten
Selbstverteidigung



**BLV
SPORTPRAXIS
TOP**

BLV

796 85

Vorwort	7	<i>Charyot-sogi (Zehenoffene Stellung, Achtungsstellung) 26</i>
Einführung	8	<i>Kyorumse (Grundkampfstellung) 26</i>
Was heißt Taekwondo?	8	<i>Pyonhi-sogi (Zehenoffene Parallelstellung, Ausgangsstellung) 26</i>
Was bewirkt Taekwondo?	8	<i>Naranhi-sogi (Offene Parallelstellung) 27</i>
Der innere Wert von Taekwondo	10	<i>Juchum-sogi (Sitzstellung) 27</i>
Der sportliche Wert von Taekwondo	11	<i>Apkubi (Vorwärtsstellung) 27</i>
Die Entwicklung des Taekwondo	12	<i>Apsogi (Kleine Vorwärtsstellung, Schrittstellung) 27</i>
Historischer Hintergrund	12	<i>Dwitkubi (Rückwärtsstellung) 28</i>
Überblick von 1943 bis heute	15	<i>Bomsogi (Tigerstellung, kleine Rückwärtsstellung) 28</i>
Allgemeines zu Technik und Training	17	<i>Hakdari-sogi (Kranichbeinstellung) 28</i>
Die Dynamik im Taekwondo	17	<i>Kkoa-sogi (Überkreuzstellung) 29</i>
<i>Die drei Newton'schen Grundsätze und ihre Bedeutung im Taekwondo 17</i>		Makki (Block, Abwehr) 29
<i>Gleichgewicht und Standsicherheit 18</i>		Arae-makki (Tiefblock) 30
<i>Geschwindigkeit 18</i>		Momtong-makki (Rumpfblock) 30
<i>Das Nervensystem 19</i>		Momtong-yop-makki (Rumpf-Seitblock) 31
<i>Die Atmung und »Ki« 19</i>		Momtong-an-makki (Rumpf-Innenblock) 31
Aufbau und Grundlage des Taekwondo-Trainings	20	Momtong-bakkat-makki (Rumpf-Außenblock) 31
<i>Poomse (Kunstbewegungsform) 20</i>		Olgul-makki (Gesichtsblock) 31
<i>Kyokpa (Bruchtest) 21</i>		Sonnal-makki (Handkantenblock) 31
<i>Jayu-kyorugi (Freikampf) 21</i>		Hechyo-makki (Beiseite-Schubblock) 32
Was ist »Do«?	22	Weitere Abwehrtechniken 32
<i>Die Geisteshaltung im Taekwondo 22</i>		Konggyokki (Angriffstechnik) 32
Der Dojang (Übungsraum)	23	<u>Handtechniken:</u>
Der Kyongle (Respektbezeugung)	24	<i>Jirugi (Rumpfstoß) 33</i>
Das Kihap (Konzentrierte Kraft)	24	<i>Baro-jirugi (Gegenseitiger Stoß) 33</i>
Grundtechniken	25	<i>Bandae-jirugi (Gleichseitiger Stoß) 33</i>
Taekwondo-Techniken im Überblick	25	<i>Sonnal-chigi (Handkantenschlag) 34</i>
Sogi (Stellung)	25	<u>Beintechniken:</u>
<i>Moa-sogi (Geschlossene Stellung) 26</i>		<i>Apchagi (Vorwärtstritt) 34</i>
		<i>Dollyo-chagi (Drehschlag) 34</i>
		<i>Yop-chagi (Seitwärtstritt) 34</i>
		<i>Dwitchagi (Rückwärtstritt) 35</i>
		<i>Dwi-dollyo-chagi (Rückwärts-Drehschlag) 35</i>

Angriffstechniken im Überblick	36	Allgemeine Ratschläge für Wettkämpfer	48
Poom und Poomse	37	<i>Aufwärmen 48</i>	
<i>Bewegungsform und Kombination von verschiedenen Bewegungen gegen einen imaginären Partner 37</i>		<i>Selbstmassage 48</i>	
		<i>Entspannung durch Duschen 48</i>	
Kombinationstechniken	38	Ratschläge zur Verhütung von Verletzungen	48
Kombination der Grundtechniken	38	Situationen, die taktisches Verhalten erfordern	49
Hanbon-kyorugi (Partnerübung)	38	<i>Merkmale während des Wettkampfes 49</i>	
<i>Wichtige Kriterien für das Hanbon-kyorugi 38</i>		Wettkampfgeln	50
<i>Grundprinzipien 39</i>			
<i>Handtechnik 39</i>			
<i>Fußtechnik 40</i>		Poomse –	
Baljitki (Stepptechnik)	41	Kunstabewegungsformen	61
<i>Was ist Steppen? 41</i>		<i>Übersicht der Poomsen 61</i>	
<i>Steptraining und was dabei zu beachten ist 42</i>		Palgue	62
<i>Stepptechniken und ihre Ausführung 42</i>		Taeguk	62
Kontertechniken	43	Koryo	62
Hosinsul (Kunst der Selbstverteidigung)	44	Kumgang	63
<i>Kriterien des Hosinsul 45</i>		Taebaek	63
<i>Verteidigung gegen Angriffe durch Festhalten 45</i>		Bedeutung der Diagramme (Bewegungsabläufe)	64
<i>Verteidigung gegen Angriffe durch Würgegriff 45</i>		Anweisungen zum Training	65
<i>Verteidigung gegen Angriffe durch Umklammerung 45</i>		<i>Trainingsverhalten 65</i>	
<i>Verteidigung gegen Angriffe mit einem Messer oder Stock 46</i>		<u>Übungsstil</u>	
Kyokpa (Bruchtest)	46	Palgue 1–8 Jang	S. 66–103
<i>Kriterien für das Kyokpa 46</i>		Taeguk 1–8 Jang	S. 104–137
		Koryo	S. 138–143
Der Wettkampf	47	Kumgang	S. 144–149
<i>Leistungsfaktoren im Wettkampf 47</i>		Taebaek	S. 150–155
Verschiedene typische Wettkampfstellungen	47	Anhang	157
		Koreanisches Fachwörterverzeichnis	157
		Literaturverzeichnis	160