

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	5
Die Bedeutung des TKD	6
Die Geschichte des TKD	8
Die verschiedenen Disziplinen des TKD	10
Die 9 Grundprinzipien (Geheimnisse)	12
Graduierungssystem	13
<u>TKD-Techniken:</u>	
Stufen und Richtungen	14
Abwehr- und Angriffsteile	15
Fußstellungen	16
Fußtechniken (-tritte)	18
Handtechniken (Abwehr)	20
Handtechniken (Angriff)	21
Paro und Pandae Techniken	22
Voll- und Halbkörper-Technik	23
Doppeltechnik aus derselben Fußstellung	24
2 Methoden zum Umdrehen	26
Prüfungsordnung Taekwon-Do der ITF-D e.V.	27
Die Kommandos beim Wettkampf (Training)	30
Neue und alte Bezeichnungen	31
<u>Tuls (Hyong):</u>	
Die 24 Tuls und ihre Bedeutung	32
I Chon-Ji (S. 36)	II Tan-Gun (S. 38)
III To-San (S. 40)	IV Won-Hyo (S. 42)
V Yul-Kok (S. 45)	VI Choon-Gun (S. 48)
VII Toi-Gae (S. 51)	VIII Hwa-Rang (S. 55)
IX Chung-Mu (S. 58)	X Kwang-Gae (S. 61)
XI Po-Eun (S. 65)	XII Ge-Baek (S. 69)
XIII Eui-Am (S. 73)	
Notwehrparagraph	77
Diverses	78
Literaturverzeichnis	84