

03	Bild Choi Hong Hi
04	Zitat Choi Hong Hi
05	Vorwort
06	Vorbemerkung

### 07 Einführung und Vorkenntnisse zum Prüfungsprogramm

08	Inhalt	35	Fußtechniken - Bal Gisool
09	Die Begrüßung	39	Techniken allgemein
10	Dobok, Der TKD-Anzug	40	Sinuswelle
11	Das Gürtelbinden	42	Bewegungsablauf
12	Taekwon-Do „was ist..?“	44	Bezeichnung der Technik
14	Do, der Weg	46	Tul - Übungsform
16	Fußstellungen allgemein	47	Bedeutung der Tul
17	Fußstellungen - Sogi	49	Abgesprochene Partnerübungen
21	Baro / Bandae	52	Freikampf - Jayu Matsogi
22	Körperhaltung	53	Hosinsul - Selbstverteidigung
23	Richtungen	54	Gyok Pa - Bruchtest
24	Handtechniken allgemein	55	Ilon - Theorie
25	Handtechniken - Son Gisool	56	Theorie der Kraft
34	Fußtechniken allgemein		

### 57 Kup Prüfungsprogramm

#### 58 Prüfungsordnung

59	9. Kup	weiß / gelb	113	4. Kup	blau
67	8. Kup	gelb	129	3. Kup	blau / rot
77	7. Kup	gelb / grün	143	2. Kup	rot
87	6. Kup	grün	157	1. Kup	rot / schwarz
99	5. Kup	grün / blau			

### 169 1. Dan (Voraussetzung / Prüfungsprogramm)

### 177 Anhang / oder noch mehr Wissen

178	Korea	193	Kleines Wörterbuch
179	Geschichte Koreas	195	Fachausdrücke koreanisch / deutsch
181	Choi Hong Hi	201	Körperteile
183	Nationalflagge Koreas	207	Fragen / Antworten (Prüfungsfragen)
184	ITF - Plakette	217	Der Verein / Kontakte
185	Hangeul, koreanische Alphabet	218	Literaturverzeichnis und Büchertipp
190	koreanische Zahlen	220	Weisheiten

### 222 Notizen .... oder mein Wissen

*„Eine Fähigkeit, die nicht täglich zunimmt, geht täglich ein Stück zurück.“*