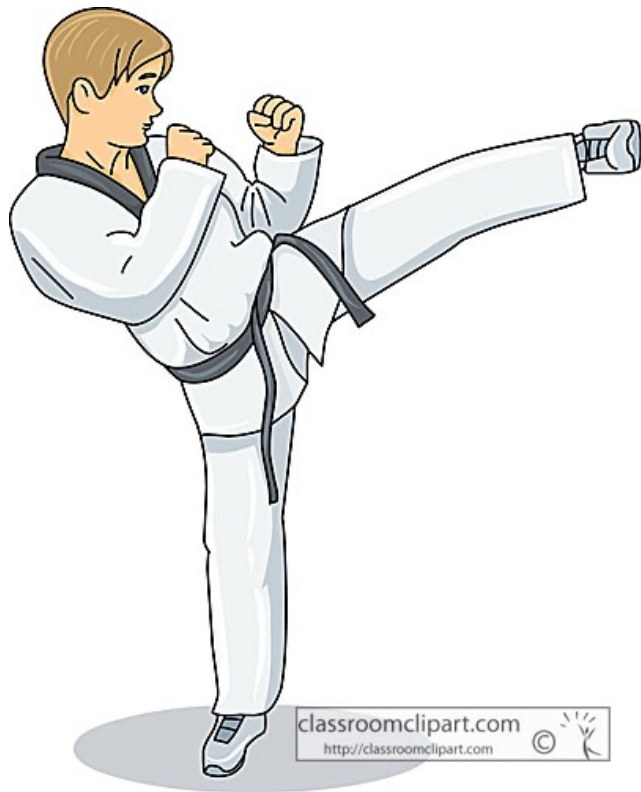


# Theoretische Begriffe und Kenntnisse im Taekwondo

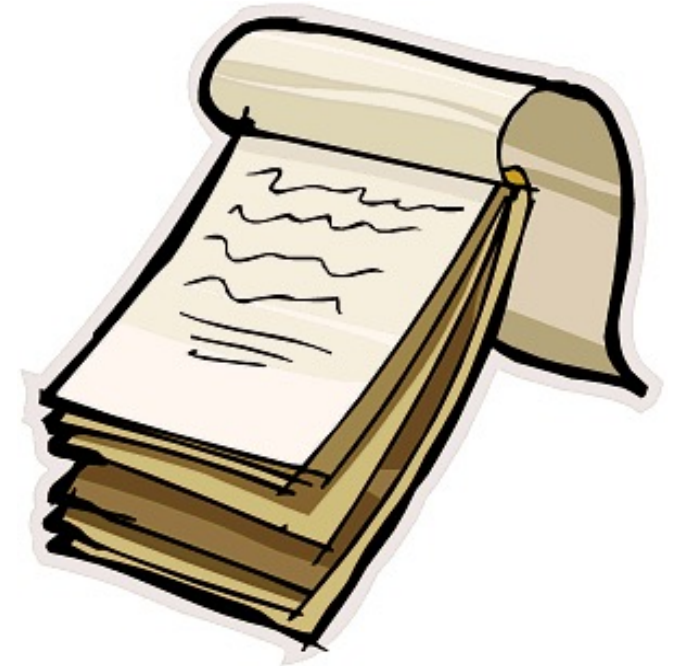


## → Theorie:

= EINE von  
NEUN Disziplinen !!!

---

Unterlagen =  
Stand Juni 2021



# Theoretische Begriffe und Kenntnisse im Taekwondo

## Inhaltsverzeichnis:

- Teil A: Basis – Wissen = Theorie für alle!!!
- Teil B: Ergänzende Theorie nach Kupgraden
- Teil C: Ergänzende Theorie für Wettkämpfe



# Theoretische Begriffe und Kenntnisse im Taekwondo

## Teil A: Basis – Wissen = Theorie für alle!!!



1.) Etiketete und allgemeine Begriffe

2.) Techniken und Positionen

3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“



# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

## 1.1) § 227 BGB und § 32 StGB → Notwehr!!!

### Gesetzestext aus BGB:

- (1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.
- (2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

- bei der Notwehr handelt es sich im deutschen Straf- und Privatrecht um die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden
- Grundsätzlich darf sich der Angegriffene auf jede in Frage kommende Weise verteidigen.
- Beschränkt wird das Notwehrrecht durch die Kriterien der Erforderlichkeit und der Gebotenheit der Notwehrhandlung
- Zudem darf derjenige, der in Notwehr handelt, lediglich Rechtsgüter seines Angreifers verletzen

- 
- **Notwehr berechtigt nur zur erforderlichen Verteidigung**
  - **Eine Verteidigung ist erforderlich, wenn sie das mildeste aus allen möglichen und gleichwertig effektiven Mitteln darstellt, die sich dazu eignen, den Angriff sicher und endgültig zu beenden**

# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

## 1.1.1 ) Die 5 Grundsätze des Taekwondo

→ durch kontinuierliches Training und bewusstes Ausüben der jeweiligen Disziplinen soll auch der Geist des Taekwondoin ( = Taekwondo-Betreibende:r ) geschult werden:

Grundsatz der:	Beschreibung:
1. Höflichkeit	- rücksichtsvolle Verhaltensweise; Respekt vor Anderen
2. Integrität	- Treue zu sich selbst, zu den eigenen Entscheidungen stehen - Würde der Mitmenschen achten und nicht verletzen
3. Geduld / Durchhaltevermögen	- weitermachen, mehr und länger anstrengen, auch wenn es schwer fällt - beharrlich bleiben, um ein gestecktes Ziel ( doch ) zu erreichen
4. Selbstdisziplin	- Selbstbeherrschung; auch in Stress- und / oder Krisensituationen - eigenes Verhalten stets kontrollieren und weiterentwickeln
5. „Unbezwingbarkeit“	- vor keiner Aufgabe zurückweichen, Mut zeigen; im Falle von Ungerechtigkeit „über sich hinauswachsen“

# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

## 1.2) Allgemeines Verhalten beim Training

### Richtig:

- Körperpflege vor dem Unterricht; für kurze Finger- + Fußnägel sorgen
- Tragen eines sauberen, weißen Toboks mit langen und nicht aufgekrempelten Ärmel, ohne überflüssige Abzeichen und Aufschriften
- das schwarze Revers ist Dan-Trägern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden
- rechtzeitig vor Beginn der Trainingsstunde erscheinen
- Betreten des Dojangs im Tobok mit korrekt gebundenem Gürtel
- Ablegen des Gürtels erst wieder nach Verlassen des Dojangs
- Verbeugen beim Betreten und Verlassen des Dojangs sowie vor und nach Partnerübungen
- Trainingsanweisungen aufmerksam hören und genau befolgen
- Lehrern und Übungspartner Respekt erweisen
- Hilfsbereit und höflich sein

### Falsch:

- Uhren oder Schmuck tragen
- Unnötig reden oder laut lachen
- Ohne Erlaubnis das Training verlassen oder die Fenster öffnen bzw. schließen
- Freikampf machen ohne Trainererlaubnis
- Essen oder trinken und auf keinen Fall Kaugummi kauen
- Diskutieren

# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

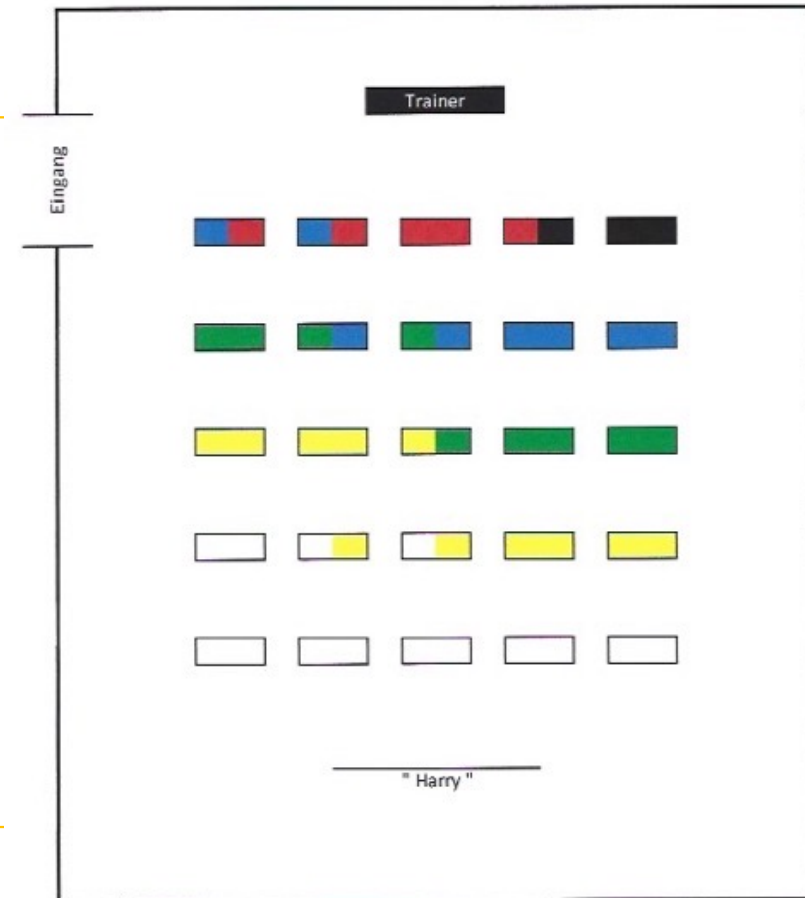
## 1.3) Aufstellung zum Training

### Grundsätzlich gilt:

- Nach dem Kommando < **Aufstellung** > haben sich die anwesenden Schüler:innen in korrekter und vollständiger Kleidung für das beginnende Training aufzustellen

### Es wird hierbei nach Dan- und Kupgraden aufgestellt:

- d. h. der / die ranghöchste Gürtelträger:in steht ( aus Sicht der aufstellenden Schüler:innen ) vorne rechts
- die anderen Schüler:innen schließen entsprechend ihren Dan- bzw. Kupgraden danach auf



# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

## 1.4) Die einzelnen Disziplinen im Taekwondo

Bereich:	Beschreibung:
1. Grundschule – ohne Partner:in	- Üben einzelner Bewegungen und Techniken durch mehrfaches Wiederholen
2. Formenlauf ( Poomsae )	- Festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt
3. Ein- / Zwei- /Dreischrittkampf	- Übungskampf mit festgelegter Techniken-Reihenfolge gegen eine:n Gegner:in
4. Bruchtest	- Zerstören eines Gegenstandes ( aus Holz, Ziegel, sonstigem Material ) mittels Taekwondo-Techniken
5. Freikampf	- freier Übungskampf gegen eine:n Gegner:in; häufig ohne Berührung / Kontakt
6. Wettkampf	- Leicht- oder Vollkontaktkampf gegen eine:n Gegner:in
7. Selbstverteidigung	- gegen eine:n oder mehrere ( unbewaffnete oder bewaffnete ) Gegner:innen
8. Gymnastik	- zum Aufwärmen / zur Vorbereitung des Trainings, Körperschule und Dehnung
9. Theorie	- Begriffe + Abläufe verstehen, Bedeutung Kampfsport, Verhalten und Disziplin

# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

## 1.5) Zahlen und Ordnungszahlen

a.) Zahlen – werden für die Ausführungen der Übungen und jeweiligen Wiederholungen verwendet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hana	dul	set	net	dasot	yosot	ilgop	yodul	ahop	yol

b.) Ordnungszahlen – geben den Grad der jeweiligen Poomsae ( = 1. Silbe + „jang“ ) an

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
il	i	sam	sa	oh	juk	sil	pal	ku	sib

# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

## 1.6) Allgemeine Begriffe im Taekwondo

koreanisch:	Übersetzung / Bedeutung:
Tae Kwon Do	- „trampeln“ → steht für Fußtechniken - „Faust“ → steht für Hand- und Armtechniken - „Pfad“ → steht für Zielstreben
Dojang	- Übungs- bzw. Trainingsraum
Kup- Dan-	- Gürtelgrad der Schüler:in ( weiß bis rot-schwarz ) - Gürtelgrad der Meister:in ( schwarz )
Sabeom	- Meister:in ( 1. bis 4. Dan )
Sabeom Nim	- Großmeister:in ( ab. 5. Dan )
Tobok Sang-I / Hang-I / Ty	- Kampfanzug - Jacke / Hose / Gürtel
Kihap	- Kampfschrei

# 1.) Etikette und allgemeine Begriffe

## 1.7) Kommandos im Training

koreanisch:	Übersetzung / Bedeutung:
Cha-riot	- Achtung ( → Füße sind zusammen; Fäuste mit der Fingerseite am Bein angelegt )
Kyong-gye	- Verbeugung
Jumbi	- Grundhaltung ( bzw. auch Grundstellung; Armbewegung - <b>5-SekundenTakt</b> einhalten!!! )
Shi-jak	- Beginn
Gallyo	- Unterbrechung
Toro	- Kehrtwendung 180 Grad ( = Drehung )
Baro	- Zurückgehen in die Ausgangsstellung
Kuman	- Schluss / Ende / Aufhören

# Theoretische Begriffe und Kenntnisse im Taekwondo

## Teil A: Basis - Theorie für alle!!!

- 1.) Etikette und allgemeine Begriffe
- 2.) Techniken und Positionen
- 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“



## 2.) Techniken und Positionen

### 2.1) Grundstellungen

koreanisch:	Übersetzung / Bedeutung:
Naranhi-sogi	- Parallelstellung ( = wird auch als „Grundstellung“ bezeichnet )
Moa-Sogi	- Geschlossene Stellung
Ap-sogi	- Schrittstellung
Ap-kubi	- Vorwärtsstand ( vorderes Bein ist gebeugt )
Dwit-kubi	- Rückwärtsstand ( hinteres Bein ist gebeugt )
Juchum-sogi	- Reiterstand
Koa-sogi	- Kreuzstand
Bom-sogi	- Tigerstand

## 2.) Techniken und Positionen

### 2.2) Höhen / Stufen bzw. Körperbereiche

koreanisch:	Übersetzung / Bedeutung:
Arae – bzw. „Hadan“	- Untere Stufe: → unter Nabel bzw. Gürtel ( = Hüfte und Beine )
Momtong	- Mittlere Stufe: → Schlüsselbein bis Nabel ( = Rumpf )
Olgul	- Obere Stufe: → über Schlüsselbein ( = Kopf und Hals )

## 2.) Techniken und Positionen

### 2.3) Ausführen von ( Grund- ) Techniken

koreanisch:	Übersetzung / Bedeutung:
Maki	- Abwehr ( bzw. Block )
Jirugi	- Stoß
Chigi	- Schlag
Chagi	- Fußschlag / - stoß
Twio	- Sprung / gesprungen
Du	- Doppel

## 2.) Techniken und Positionen

### 2.3.1) Bewegungsrichtungen + Ausführungen bei ( Grund- ) Techniken

koreanisch:	Übersetzung / Bedeutung:
An - .....	- ( nach ) innen
Bakkat - .....	- ( nach ) außen
Baro - .....	- seitengleich ( <b>Beispiel: rechtes Bein steht hinten → rechte Faust stößt!</b> )
Bandae - .....	- seitenversetzt ( <b>Beispiel: rechtes Bein steht hinten → linke Faust stößt!</b> )

## 2.) Techniken und Positionen

### 2.4) Bezeichnung von Tritt-Techniken

koreanisch:	Übersetzung / Bedeutung:
Ap - chaoligi	- Front-Hochschwung mit gestrecktem Bein ( bei TSV auch „Stretchkick“ genannt )
Yop - chaoligi	- Seitlicher Hochschwung mit gestrecktem Bein
Ap - chagi	- Vorwärts – Fußtritt
Yop - chagi	- Seitwärtstritt
Dollyo - chagi	- Halbkreistritt; Drehschlag
Naeryo - chagi	- Abwärtstritt; gestreckter Beinschlag ( bei TSV auch „Hammerkick“ genannt )
Dwit - chagi	- Rückwärtstritt
Baldung	- Fußrücken; Rist

# Theoretische Begriffe und Kenntnisse im Taekwondo

## Teil A: Basis - Theorie für alle!!!

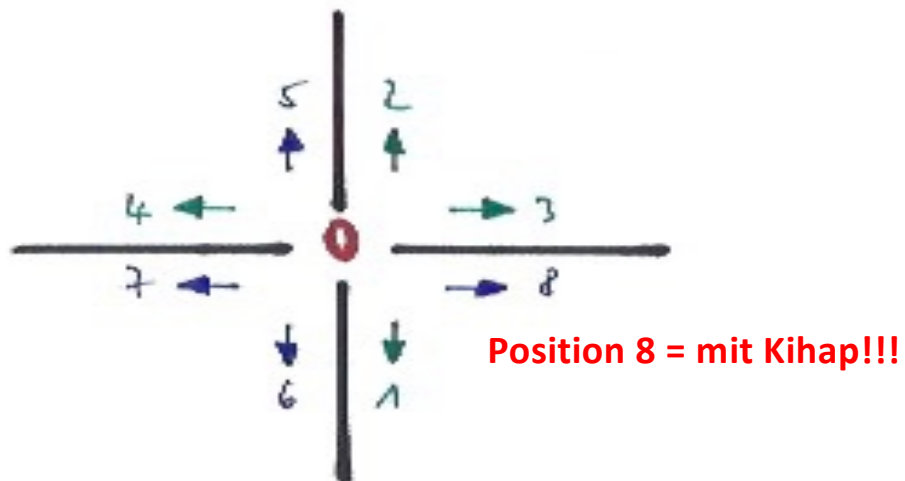
- 1.) Etikette und allgemeine Begriffe
- 2.) Techniken und Positionen
- 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“



## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

### 3.1.1) Bewegung Nr. 1 = „Tiefblock“

Link: <https://www.tsv-goddelau.de/sport/taekwondo/videos-gifs>



**Wichtig:** der linke Fuß bleibt auf seiner Position und wird lediglich 4 mal nach links um 90 Grad gedreht!!!



## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

### 3.1.2) Bewegung Nr. 1 = „Tiefblock“ – deutsche Bezeichnungen

Position:	Beschreibung:
0	- < <b>Grundstellung</b> >
1	- rechter Fuß zurück in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Tiefblock</b> > mit linkem Arm
2	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
3	- Um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Tiefblock</b> > mit linkem Arm
4	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
5	- Um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Tiefblock</b> > mit linkem Arm
6	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
7	- Um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Tiefblock</b> > mit linkem Arm
8	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm + < <b>Kampfschrei</b> >
0	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß zu linkem Fuß heranziehen + in < <b>Grundstellung</b> > gehen

## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

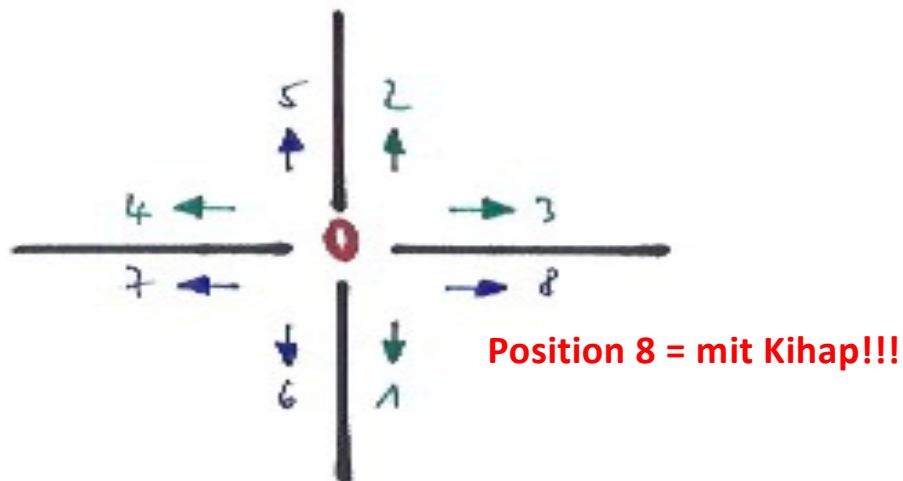
### 3.1.3) Bewegung Nr. 1 = „Tiefblock“ – koreanische Bezeichnungen

Position:	Beschreibung:
0	- < <b>Kibon jumbi</b> > ( bzw. „Naranhi“ - ) sozi
1	- rechter Fuß zurück in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>arae</b> ( bzw. „ <b>hadan</b> “ - ) <b>maki</b> > mit linkem Arm
2	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
3	- Um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>hadan-maki</b> > mit linkem Arm
4	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
5	- Um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>hadan-maki</b> > mit linkem Arm
6	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
7	- Um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>hadan-maki</b> > mit linkem Arm
8	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm + < <b>KIHAP</b> >
0	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß zu linkem Fuß heranziehen + in < <b>jumbi</b> > gehen

## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

### 3.2.1) Bewegung Nr. 2 = „Mittelblock“

Link: <https://www.tsv-goddelau.de/sport/taekwondo/videos-gifs>



**Wichtig: der linke Fuß bleibt auf seiner Position und wird lediglich 4 mal nach links um 90 Grad gedreht!!!**

## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

### 3.2.2) Bewegung Nr. 2 = „Mittelblock“ – deutsche Bezeichnungen

Position:	Beschreibung:
0	- < <b>Grundstellung</b> >
1	- rechter Fuß zurück in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Mittelblock</b> > mit linkem Arm
2	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
3	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Mittelblock</b> > mit linkem Arm
4	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
5	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Mittelblock</b> > mit linkem Arm
6	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
7	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Mittelblock</b> > mit linkem Arm
8	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm + < <b>Kampfschrei</b> >
0	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß zu linkem Fuß heranziehen + in < <b>Grundstellung</b> > gehen

## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

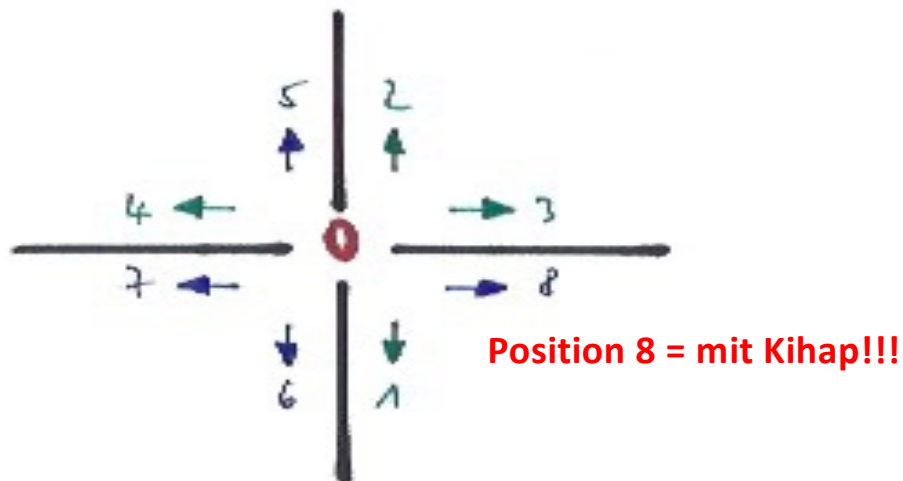
### 3.2.3) Bewegung Nr. 2 = „Mittelblock“ – koreanische Bezeichnungen

Position:	Beschreibung:
0	- < <b>Kibon jumbi</b> > ( bzw. „Naranhi“ - ) sogi
1	- rechter Fuß zurück in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong an-maki</b> > mit linkem Arm
2	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
3	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong an-maki</b> > mit linkem Arm
4	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
5	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong an-maki</b> > mit linkem Arm
6	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
7	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) - drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong an-maki</b> > mit linkem Arm
8	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm + < <b>Kihap</b> >
0	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß zu linkem Fuß heranziehen + in < <b>Jumbi</b> > gehen

## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

### 3.3.1) Bewegung Nr. 3 = „Kopfblock“

Link: <https://www.tsv-goddelau.de/sport/taekwondo/videos-gifs>



**Wichtig: der linke Fuß bleibt auf seiner Position und wird lediglich 4 mal nach links um 90 Grad gedreht!!!**

## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

### 3.3.2) Bewegung Nr. 3 = „Kopfblock“ – deutsche Bezeichnungen

Position:	Beschreibung:
0	- < <b>Grundstellung</b> >
1	- rechter Fuß zurück in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Aufwärts- bzw. „Kopf“ - block</b> > mit linkem Arm
2	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
3	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Kopfblock</b> > mit linkem Arm
4	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
5	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Kopfblock</b> > mit linkem Arm
6	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm
7	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Kopfblock</b> > mit linkem Arm
8	- rechter Fuß nach vorne in < <b>Vorwärtsstand</b> > + < <b>Fauststoß zur Körpermitte</b> > mit rechtem Arm + < <b>Kampfschrei</b> >
0	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß zu linkem Fuß heranziehen + in < <b>Grundstellung</b> > gehen

## 3.) Ablauf der „8 – Bewegungen“

### 3.3.3) Bewegung Nr. 3 = „Kopfblock“ – koreanische Bezeichnungen

Position:	Beschreibung:
0	- < <b>Kibon jumbi</b> > ( bzw. „Naranhi“ - ) sozi
1	- rechter Fuß zurück in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>olgul-maki</b> > mit linkem Arm
2	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
3	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>olgul-maki</b> > mit linkem Arm
4	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
5	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>olgul-maki</b> > mit linkem Arm
6	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm
7	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß nach hinten setzen in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>olgul-maki</b> > mit linkem Arm
8	- rechter Fuß nach vorne in < <b>ap-kubi</b> > + < <b>momtong bandae jirugi</b> > mit rechtem Arm + < <b>Kihap</b> >
0	- um 90 Grad nach links ( = gegen den Uhrzeigersinn ) drehen und: - rechter Fuß zu linkem Fuß heranziehen + in < <b>Jumbi</b> > gehen

# Theoretische Begriffe und Kenntnisse im Taekwondo

## Quellenangaben:

### 1.) Bilder und Grafiken

- Internet-Recherchen - verschiedene Motive über „Cliparts“



©www.ClipartsFree.de

### 2.) Texte, Begriffe und Beschreibungen:

- Handbuch Taekwondo - Gerd Gatzweiler - Meyer & Meyer Verlag 2012
- Internet-Recherchen - Stichworte über „Wikipedia“
- Informationen aus Lehrgängen, Workshops und eigenen Aufzeichnungen