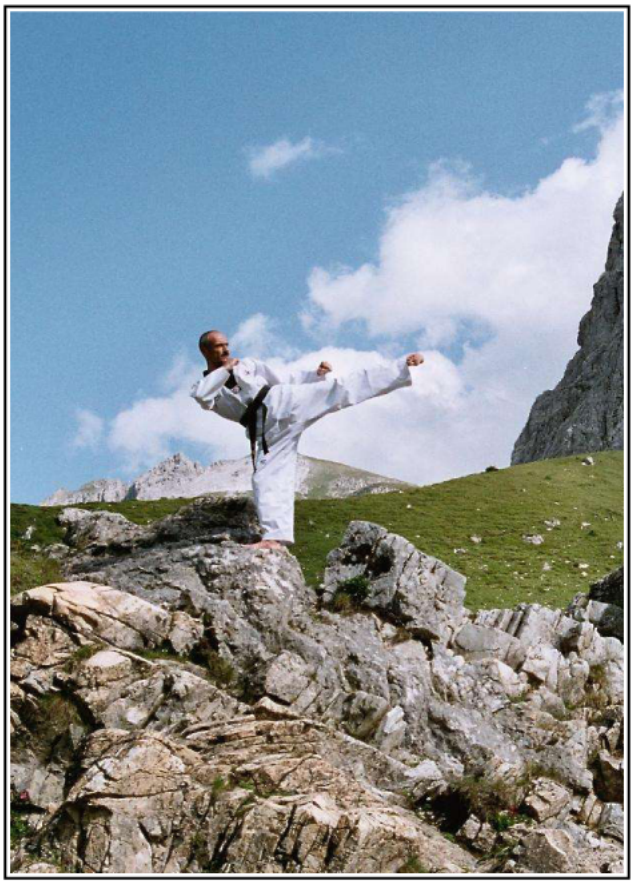
INSIDE

„Ich kann dir nur die Türe öffnen,
hineingehen musst du selbst“

Morpheus



TaeKwonDo

USI LINZ

Kyongre!

Rechtzeitig zum Semesterbeginn freuen wir uns Euch ein neues *Taekwondo Inside* präsentieren zu dürfen!
Wir freuen uns vor allem, die Neueinsteiger begrüßen zu dürfen, aber auch die „älteren Semester“ werden nicht vergessen!
Es ist schön, neue Gesichter im Training zu sehen, und wir hoffen, dass Ihr nach dem ersten Muskelkater nicht aufgebt. Schon nach kurzer Zeit ist alles nur noch halb so kompliziert. Um Euch zu unterstützen, haben wir die wichtigsten Informationen über diesen tollen Sport zusammengefasst.

Ihr könnt etwas über Taekwondo, die Trainer, unseren Verein und die Trainingslager erfahren. Natürlich geht es uns nicht nur darum, unsere schönen Muskeln, sondern auch Freundschaften zu pflegen.
Da ja eine der Trainingsregeln besagt „Konversation sollte möglichst unterlassen werden“ (Zitat: Franz), möchten wir Euch sehr herzlich zum Stammtisch nach jedem Training einladen. Dort üben wir uns dann in der sozialen Komponente von Taekwondo (Klatsch und Tratsch).
Viel Spaß beim Kämpfen, und vergesst nicht:

„Selbst die größten Helden haben klein angefangen.“ (Walter Moers)

Taekwondo –
Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie

Taekwondo ist eine aus Korea stammende Art der waffenlosen Selbstverteidigung, die über zwei Jahrtausende hinweg ständig weiterentwickelt wurde.

Seit 1968 wird Taekwondo auch am Universitätssport-Institut Linz gelehrt. Das Training folgt einem methodischen Aufbau.

Gezielte Gymnastik, Dehnungs- und Atmungsübungen bereiten den Körper auf das eigentliche Training vor. Im Techniktraining werden Anfänger ebenso wie Fortgeschrittene mit den einzelnen Hand- und Fußtechniken vertraut gemacht, die es ermöglichen, auch geringe körperliche Kraft wirkungsvoll einzusetzen.

Die Fortgeschrittenen erproben ihr Können in Partnerübungen und schließlich im freien Kampf. Der sportliche Wettkampf mit Vollkontakt erfordert Können, gute Kondition und blitzschnelle Reaktion. Die Regeln werden von der World–Taekwondo–Federation (WTF) festgelegt.

Es gibt neben dem sportlichen Aspekt auch noch weitere Gründe Taekwondo zu erlernen. Einer davon ist die Fähigkeit sich im Ernstfall waffenlos verteidigen zu können.

Das Bewusstsein über die körperliche Gewandtheit, die Kraft, die Schnelligkeit und letztendlich auch über die notwendige Härte zu verfügen, einen eventuellen Angriff erfolgreich abwehren zu können, gibt Sicherheit und schafft Selbstbewusstsein.

Das alles kommt freilich nicht von ungefähr, sondern muss im Training hart erarbeitet werden. Blocktechniken, Tritte, Griffe und Hebel müssen viele tausend Mal geübt werden, bis die Bewegungsabläufe so verinnerlicht werden, dass sie im Ernstfall, d.h. auch in einer Stresssituation, automatisiert ablaufen. Daher ist regelmäßiges Trainieren wichtig – z.B. 2mal die Woche!

Taekwondo ist jedoch mehr als eine körperliche Bewegungskunst, es beinhaltet wesentliche Teile des Gedankengutes, der Mystik und der Philosophie des Fernen Ostens.

Taekwondo lehrt Selbstbeherrschung, Konzentration und innere Ruhe sowie Höflichkeit, Bescheidenheit und Selbstdisziplin. Die, die Taekwondo betreiben um Überlegenheit über andere zu erlangen, haben praktisch nichts von dem verstanden, was dieser Sport vermitteln will und werden es auch niemals zur wahren Meisterschaft bringen.

Erst die harmonische Einheit von Körper und Geist macht Taekwondo zu dem, was es wirklich ist. In dieser Geisteshaltung können rein gedankliche Grenzen überwunden werden und das Motto „der Weg ist das Ziel“ gelebt werden.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Training!

- *Tae* = Fußtechnik
- *Kwon*= Handtechnik
- *Do* =Geisteshaltung

„Gehe handelnd deinen geistigen Weg“

Wir danken unseren Sponsoren!

Oberbank
3 Banken Gruppe

Die 4 Bereiche des Taekwondo

1) Kyorugi – Der Freikampf:

Der freie, völlig selbstständige Kampf ist der natürliche Höhepunkt einer Kampfkunst. Selbstverständlich ist der sportliche Wettkampf den strengen Regeln der WTF (World–Taekwondo–Ferderation) unterworfen, welche vor allem die Gesundheit der Kämpfenden schützen. Dabei werden die Kämpfenden nach Geschlecht, Rang und Gewicht unterteilt.

Beim Kampf tragen die Teilnehmenden den Dobok, Schutzweste, Zahn-/Kopf-/Arm-/Tiefschutz sowie Schienbein-/Arm-/Fuß-schoner. Während den drei mal zwei Minuten dauernden Runden werten die Punkterichter Treffer auf die Schutzweste durch Hand- oder Fußtechniken bzw. Kopftreffer durch Fußtechniken. Die höhere Punktezahl bedeutet den Sieg.

„Es gibt eine Zeit des Friedens und es gibt eine Zeit des Kampfes."

2) Poomsae – klassische Bewegungsform:

Die Poomsae ist eine Bewegungsform, die zur Vollendung der Kampftechnik festgelegt wurde. Sie stellt einen Scheinkampf gegen einen oder mehrere Gegner dar. Die Abfolge der einzelnen Techniken ist vorgeschrieben und läuft nach einem festgelegten Schrittediagramm ab. Dabei werden Angriffs- und Abwehrtechniken kombiniert. Einem Kup-Grad ist je eine Poomsase zugeordnet, sodass sich deren Schwierigkeitsgrad in natürlicher Weise steigert.

Jede Poomsae hat für sich eine bestimmte Bedeutung – so stellen die Taeguk-Formen die acht Grundgedanken der ostasiatischen Philosophie dar; die Dan-Formen beziehen sich auf Korea.

3) Hosinsul – Selbstverteidigung:

Im Training lernen die/der Taekwondoin Kampfsituationen einzuschätzen und die eigenen Schwächen und Stärken zu kennen. Da es bei einem echten Angriff keine Regeln und Schiedsrichter gibt, werden im Training auch auf solchen Situationen angepasste Hebel, Griffe und Schläge gelehrt. Bei einem echten Angriff ist das oberste Ziel immer, die Konfrontation und Verletzungen zu vermeiden. Ist aber das eigenen Leben in Gefahr, ist jede Technik erlaubt. Dennoch reicht es bei einem körperlichen Angriff oft aus, diesen entsprechend abzuwehren und richtig zu reagieren, um unverletzt zu entkommen.

„Nicht versuchen, tu es, oder tu es nicht. Versuchen gibt es nicht!“

Yoda

4) Kyokpa – Bruchtest:

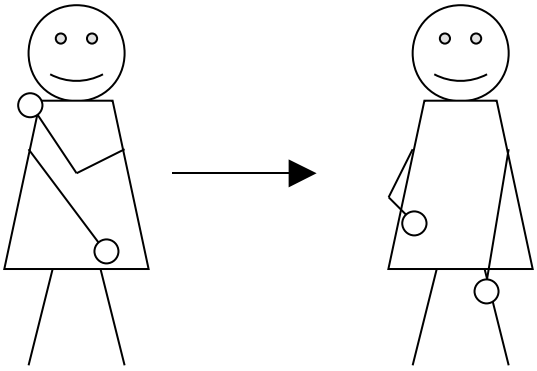
Ein weiterer Teil des Taekwondo besteht aus dem Erproben einer erlernten Technik auf ihre Wirksamkeit. Dies geschieht durch einen Bruchtest. Dabei bewähren sich die/der Taekwondoin an unterschiedlichen Materialien, z.B. Holzbrettern oder Ziegelsteinen. Der Bruchtest zeigt den Grad der erreichten körperlichen und geistigen Entwicklung. Der Bruchtest gehört nicht zu den üblichen Trainingseinheiten, sondern kann als Resultat der gewohnten Übungen gesehen werden. Nur durch Harmonie zwischen den körperlichen und geistigen Kräften ist es möglich, solch eine kompakte Materie zu zerbrechen.

Grundtechniken „Im Bild“

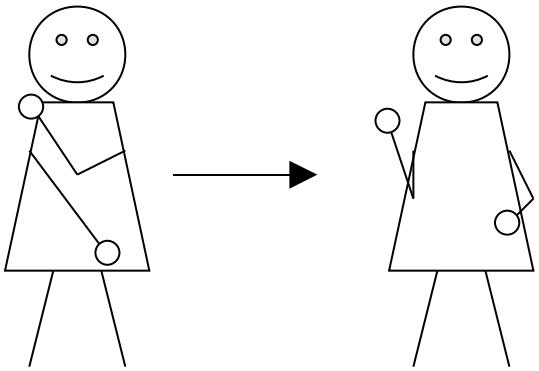
Die Grundtechniken sind die Basis von Taekwondo. Um sie gut bzw. noch besser ausführen zu können hier ein paar Hinweise:

ARMTECHNIKEN

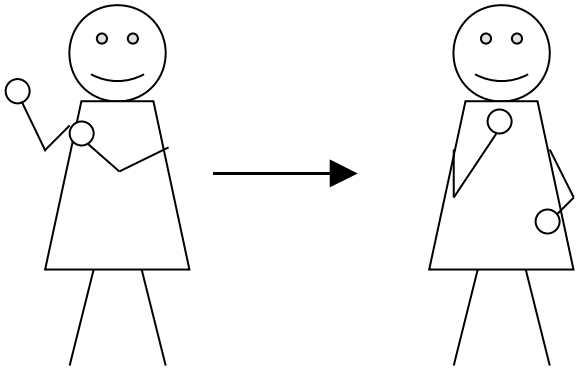
area makki (gegen Kick von unten):
Faust zur Schulter → Faust tief



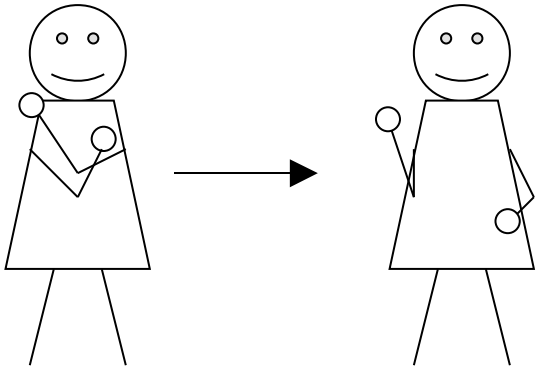
momtong makki (gegen Faust von vorn):
„Griff zum Schwert“ → Klinge nach außen



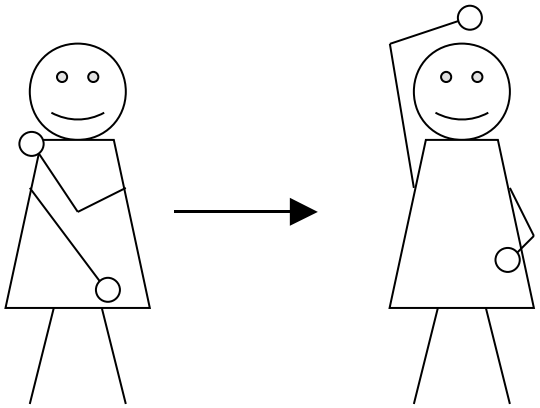
an makki (gegen Faust von vorn):
Faust neben Schulter → nach vorne/innen
(„Nagel einschlagen“/“Schneeball werfen“)



bakkat makki (gegen Faust von vorn):
Unterarm umschließt anderen Arm → Kleinfingerseite nach außen



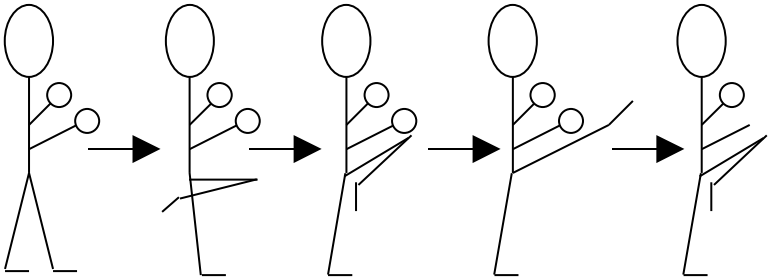
olgul makki (gegen Schlag von oben):
Faust an Hüfte → unter Arm nach oben



BEINTECHNIKEN

ap chagi:

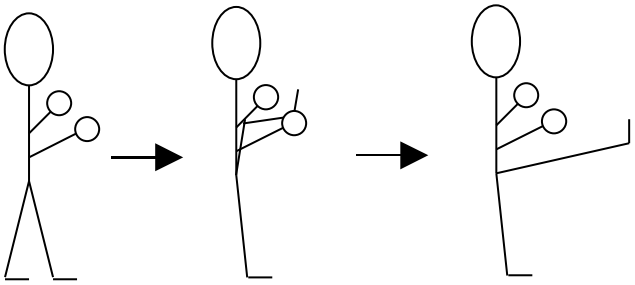
Der ap chagi ist der absolute Basiskick.



Hier daher auch die Details die für alle anderen Kicks gelten: 1) anfersen und gleichzeitig Standfuß ausdrehen, 2) Kickfuß eng am Knie vorbeiziehen, 3) Knie nahe am Körper hochziehen. Für den ap chagi ist 4) der Schnapp nach vorn. 5) Fuß zum Gesäß zurückziehen und absetzen.

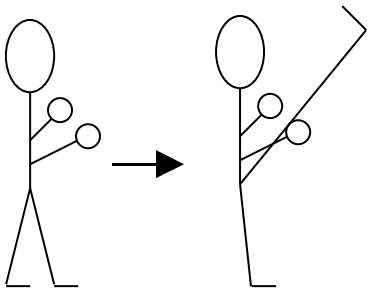
miro chagi:

Schubtritt nach vorn („Tür eintreten“)



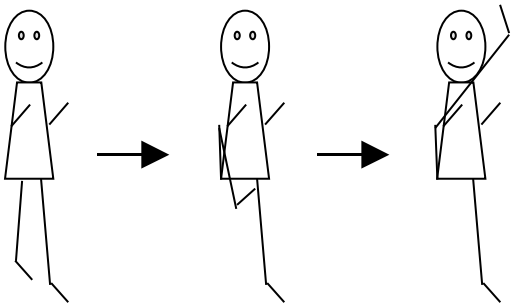
ap ollyo chagi:

Kick von oben nach unten (z.B. auf Kopf oder Schulter), stark nach unten ziehen



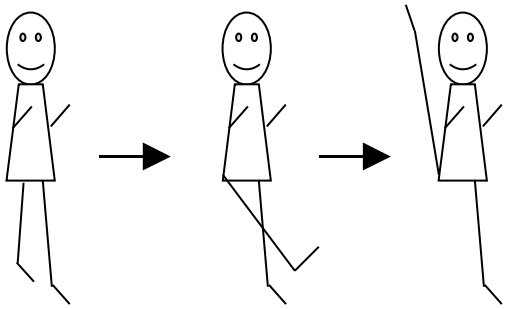
an chagi:

Kick von außen nach innen



bakkat chagi:

Kick von innen nach außen



Koreanische Begriffe

Da im Training Kommandos üblicherweise auf koreanisch gegeben werden und dies besonders bei Neueinsteigern oft etwas Verwirrung auslöst, geben wir hier eine Auflistung der wichtigsten Begriffe, die im Rahmen des Taekwondo-Trainings verwendet werden.

Anatomie:

Arae:	unterhalb Gürtel
Momtong:	Körper, Rumpf
Olgul:	Kopf

Standtechniken:

Sogi:	hoher Stand
Kubi:	tiefer Stand
Charyot-sogi:	Achtungsstellung
Juchum-sogi:	Sitzstellung
Dwitkubi:	Rückwärtsstellung

Blocks:

Arae-makki:	Tiefblock
Momtong-makki:	Rumpfblock
An-makki:	Innenblock
Bakkat-makki:	Außenblock
Olgul-makki:	Gesichtsblock

Beintechniken:

Apolleyo-chagi:	Aufwärtstritt
Ap-chagi:	Vorwärtstritt
An-chagi:	Fußschlag nach Innen
Bakkat-chagi:	Fußschlag nach Außen
Miro-chagi:	Schubtritt
Yop-chagi:	Seitwärtstritt
Dwit-chagi:	Rückwärtstritt
Momdollyo-chagi:	Körperdrehschlag

Kommandos:

Charyot:	Achtung
Kyongre:	Verbeugung, Gruß
Junbi:	Fertigmachen
Duiro-dora:	Umdrehen
Sijak:	Kampfbeginn
Balpako:	Fußwechsel

Ausrüstung:

Dobok:	TKD Anzug
Hogu:	Schutzweste
Ty:	Gürtel

Zahlen:

1	Hana	6	Yosot
2	Dul	7	Ilgob
3	Set	8	Yodol
4	Net	9	Ahob
5	Dasot	10	Yol

Der Trainer des TKD-USI-Linz
Franz Sachsenhofer

Franz Sachsenhofer ist der Trainer des TKD-USI-Linz. Er leitet offizielle USI-Trainings und unterstützt den Verein bei Trainingslagern und Ferientrainings.

Steckbrief:
Grad: 7. Dan (1. Dan 1979)
Ausbildung: Taekwondo spez. Trainer
Trainer seit: 1978
größte Erfolge:

- 1980 und 1982 Staatsmeister
- Teilnahme EM
- Betreuer des österreichischen Nationalteams von 1989-1995

Trainings: Montag und Donnerstag
Freitag Kadertraining

Franz legt im Training großen Wert auf gute Technik. Seinen Argusaugen entgeht nicht der kleinste Fehler oder Ungereimheit in Deiner Bewegung. Diese Genauigkeit zahlt sich zweifach aus: Erstens ist das der einzige Weg Taekwondo auf gesunde Art und Weise längerfristig zu betreiben und zweitens führt nur eine gute Technik im Wettkampf zum Erfolg.

Um ihn noch besser zu beschreiben hier einige Zitate, die er besonders mag:

Menschen brauchen Vorbilder,
versuche eins zu werden!

Nachgeben muss kein Zeichen von
Schwäche sein,
es kann auch die Stärke
von Vernunft zeigen!

Selbstvertrauen ist das Bewusstsein,
dass ich mich in jeder Situation
durch passende und anmutige
Bewegung ausdrücken kann.

[1] *Sabumnim informiert!*

An yong ka seyo – Taekwondoin![2]

Taekwondo = "Gehe handelnd Deinen geistigen Weg".

In dieser Ausgabe geht es um ein nicht immer beliebtes Thema: die Disziplin.

Bei der Übertragung einer Philosophie/ Kulturtechnik/Lebensweise von einem Kulturraum in einen anderen geht leider oft viel verloren – im Taekwondo z.B. die Selbstverständlichkeit der Disziplin, die im asiatischen Raum vorhanden ist. Daher heute ein paar Worte dazu.

Mein Anliegen, mein Ziel bei der Ausübung und Verbreitung des Sportes Taekwondo ist die Persönlichkeitsbildung. Persönlichkeits-bildung geht immer mit Disziplin einher. Denn wo keine Disziplin, dort kann auch keine Weiterentwicklung der Persönlichkeit passieren. Welche Themen/Gebiete umfasst nun die Disziplin im Taekwondo? Neben den selbstverständlichen Regeln für das Verhalten im Dojang und rund um das Training, gehört auch das Verhalten und Auftreten außerhalb des Dojangs zum Training der Persönlichkeit eines/r Taekwondoin. Es färbt somit z.B. jedes Fehlverhalten, also jede Disziplinlosigkeit, auf das Dojang und damit automatisch auch auf alle anderen Taekwondoin in diesem ab!

"Lässig oder Cool“ ist es nur für Außenstehende folgendes zu tun, für eigenverantwortliche Taekwondoin ist folgendes Verhalten nicht in Ordnung:

1. zu spät ins Training zu kommen (Unpünktlichkeit)
2. nicht gemeinsam mit der Gruppe Aufwärmen (Eigenbrötelei)
3. die Dojang Regeln und -Ordnung nicht einzuhalten (Rebell)
4. keinen Dobok zu tragen, obwohl schon Kup-/Dangraduierung vorhanden (auffallen wollen bzw. müssen)
5. von der Gruppe profitieren aber selber nichts einbringen (Egoismus)
6. anzunehmen "etwas Besseres" zu sein (Hochnäsigkeit)
7. ständig "Cool" sein zu müssen

---

1 „Trainer“ (korean.)

2 „Guten Tag TaekwondosportlerIn“ (korean.). Taekwondoin wird sowohl für Männer als auch für Frauen verwendet; es bedeutet schlicht „Person, die Taekwondo betreibt“ bzw. sogar „Personen“, d.h. Taekwondoin ist auch die Pluralform

Diese Verhaltensweisen nähren das Ego. Die asiatischen Sportarten haben aber genau das entgegengesetze Ziel, der Sieg über das Ego. Somit sind obige Verhaltensweisen nicht zielführend. Falls jemand dem Irrglauben unterliegen sollte, das er/sie im Taekwondo "Groß" werden kann, ohne Disziplin (sich also nicht an die Regeln und Ordnungen halten zu müssen), der/die wird sehr schnell und meistens sehr schmerzlich eines Bessern belehrt. In einem Kampfsport sehr gut zu werden, setzt voraus, das die Philosophie dieses Sports zu meiner Lebensphilosophie wird (sieh Shaolin-Mönche). D.h. Nicht unbedingt, dass ich Mönch/Nonne werden muss; nein, ich muss mich lediglich im Alltag und vor allem im Training so verhalten, so handeln und denken, als wäre ich eine(r).

Abschließend als kleiner Ratschlag, was meinst Du:

- Was könnte der Dobok für einen Sinn haben?
- Warum gibt es Dojang-Regeln?
- Warum ein Miteinander?
- Was ist Demut?

Kam sa ham nida![1] Franz Sachsenhofer

Dojang-Regeln

Anbei ein paar Anmerkungen zum Verhalten im Training:

- Verbeugen beim Betreten und Verlassen der Halle
- Aufstellung der Graduierung entsprechend. Vom Trainer aus gesehen von rechts Anfänger und Weiß, Gelb-, Grün-, Blau-, Braun- und Rotgurt. Ganz rechts stehen die Schwarzgurt, d.h. Danträger.
- Reden, Lachen und Lärmen sollte während des Trainings unterlassen werden
- Alkoholisiert oder Kaugummi-kauend darf nicht trainiert werden
- Das Tragen von Schmuck (Ringe, Uhren, Ketten, Ohrringen) sollte wegen der Verletzungsgefahr unterlassen werden
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen und die weiteren Übungen beobachten.

1 „Danke“ (korean.)

Der Vereinsvorstand

Damit die Neuankömmlinge aber auch die alten Hasen wissen an wen sie sich wenden müssen, wenn sie etwas vom Vorstand brauchen, stellen wir uns hier kurz vor.

Patrick Haruksteiner

Grad: 2. Dan

Funktion: Obmann

Christina Brigitte Drab

Grad: 3. Kup

Funktion: Vizeobfrau

Kerstin Stadt

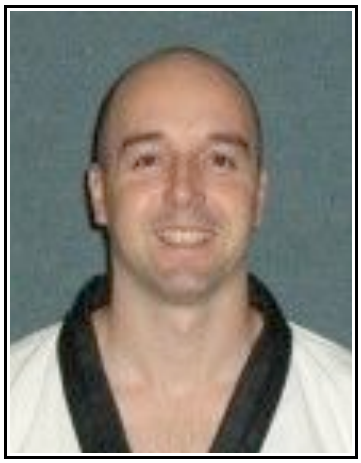
Grad: 1. Dan

Funktion: Schriftführerin

Alexander Hirsch

Grad: 2. Dan

Funktion: Kassier



TKD USI Shop

Preise für Doboks:

Alle WTF–Stil, weißes Revers, Cordstruktur, mit Gürtel und WTF-Aufnäher:

160 cm	40 Euro
170 cm	42 Euro
180 cm	43 Euro
190 cm	45 Euro
200 cm	46 Euro

Preise für Aufnäher:

TKD-USI Aufnäher	3 Euro
WTF-Aufnäher	3 Euro
Korea Flag Aufnäher	2 Euro

Preis für TKD –Schuhe:

alle Größen 46 Euro (Einheitspreis)

Preise für TKD-Shirts:

TKD-Shirt dick	13 Euro
TKD-Shirt dünn	8 Euro
TKD-Shirt ohne Ärmel	8 Euro

Preise für Trainingsanzug:

50 Euro Einheitspreis für alle gängigen Damen und Herren Größen

Auf Wunsch können auch Schutz- und Trainingsausrüstung organisiert werden.

Fragen? Unser Kassier antwortet :-)

Prüfungen

Kup-Prüfungen SS 2009:

Andrea Gahleitner	3. Kup

Bernhard Weixlebam	4. Kup
Martin Wurm	7. Kup
Barbara Fuchs	8. Kup
Roland Poppenreiter	8. Kup

Diana Meindl	9. Kup
Daniela Nichtawitz	9. Kup
Alexander Braun	9. Kup
Sven Edelmüller	10. Kup
Richard Lechner	10. Kup
Günter Schauer	10. Kup

Wir gratulieren!

Trainingslager Ungarn Sommer 2009

In diesem Sommer fand, wie auch schon im letzten Jahr, ein internationales Trainingslager in Ungarn statt. Da wir damals so begeistert waren, wollten wir unbedingt auch heuer daran teilnehmen. Mit von der Partie waren einige Rookies aus unserem Verein bzw. von zwei weiteren Vereinen in OÖ und „wir alten Hasen“. In Summe zwölf Taekwondoin, eine glatte Verdreifachung gegenüber 2008.

Diesmal wurde vom veranstaltenden Verein (Universum TKD) als Location eine Ortschaft (*Balatonszemes)* am Plattensee erwählt. Der Ort Balatonszemes befindet sich am Südufer des Sees und liegt etwa zwischen Siofok und Balatonlelle, welche man wohl getrost als die Touristen-hochburgen bezeichnen kann. Nichts desto trotz gab es auch in unserem Örtchen alles was das Urlauberherz höher schlagen läßt. Angefangen mit allen möglichen Geschäften für den täglichen Bedarf, über Strandbad inkl. Jachthafen bis hin zur Barstreet für die Abendanimation. Als sehr großer Vorteil, zumindest für uns aus der Eurozone, entpuppte sich der Wechselkurs. Die Wirtschaftskrise ist auch an Ungarn nicht spurlos vorüber gegangen.

Mit dabei waren diesmal wieder die beiden Großmeister aus England Master Lindsay Lawrence (7.Dan) und Master Suh Ki Young (ebenfalls 7.Dan) welche die Oberaufsicht über die gesamte Trainings-woche hatten, mit samt ihren Vereinen. Weiters, der für die Organisation zuständige und der wohl die meiste Arbeit mit dem ganzen Camp hatte, Tamas Lanyi (4.Dan, TKD Universum) und sein Team (inkl. seiner Frau Judith + Junior). Natürlich einige weitere ungarische Vereine, sowie ein griechisches Team und wir Österreicher.

Das Training war wie im letzten Jahr ein wahres Highlight. Hier sei nur kurz erwähnt, dass grundsätzlich 3 Trainings pro Tag abgehalten wurden.

Morgensport von 6:00 bis 8:00 Uhr, hier wurden vor allem körperliche Grundlagen trainiert. Warm up, Kraftübungen, leichtes Stretching, Meditation und es wurden auch schon mal Kicks gemacht bzw. Formen gelaufen.

Vormittagstraining (eigentlich Mittag) von 11:00 bis 13:00 Uhr war klassisches Techniktraining, angefangen von Grundtechniken, über Schrittesparring und Selbstverteidigung bis hin zur Poomsae wurde alles trainiert.

Abendtraining von 18:00 bis 20:00 Uhr war das Kampftraining; angefangen von Pratzen-kicken, lockeren Sparrings, Übungen zur Steigerung der Motivation und des Durch-haltewillens, bis hin zu richtigen Kämpfen in der kompletten Schutzausrüstung wurde alles geboten.

Im Training wurde man je nach Graduierung bzw. Können zur entsprechenden Gruppe zugeteilt und von den verschiedensten Meistern trainiert. Die ganze Woche empfand ich vom Trainingsaufbau her noch besser organisiert und systematisiert als im letzten Jahr. Die Trainings steigerten sich von Tag zu Tag und am Ende der Woche konnte jeder (auch noch der blutigste Anfänger) schon halbwegs ein Sparring überstehen.

Zusätzlich gab es noch einige Side Events

die meist am Nachmittag abgehalten wurden. Zu nennen wären das Basketball-, Fußball-, und Volleyballturnier und der Spieltag (Wassermelonen über Kopf halten, Seilziehen etc.). Abschlussabend mit Siegerehrung und Party. Kurz gesagt: Es war immer etwas los!

Die Gruppenstimmung war einfach (wie auch schon im letzten Jahr) perfekt; wir waren von den Anstrengungen, die wir ertragen konnten, wirklich positiv überrascht und es war eine nicht zu missende Erfahrung unserer Taekwondokarriere, die es im nächsten Jahr auf jeden Fall zu wiederholen gilt und auch jedem/r ambitionierten Taekwondoin nur empfohlen werden kann.

Unser spezieller Dank gebührt noch Tamas Lanyi samt Team, der für die perfekte Organisation zuständig war, und auch mit „den Extrawürsten“ für uns Österreicher recht gut umgehen konnte. Den Trainern, allen voran Master Lindsay und Master Suh für ihre spitzenmäßigen Trainings und natürlich allen Teams, ohne deren Teilnahme diese sensationelle Stimmung nicht entstehen hätte können.

Wir hoffen, uns im nächsten Jahr wieder zu sehen!

Alex

Die Taekwondo Trainingsbekleidung

Im Training wird ein weißes Gewand bestehend aus Hose und Oberteil getragen. Dieses heißt Dobok. Das Weiß erinnert an den Anfängergeist des Zen, an das Nichtwissen, die Reinheit des Geistes und des Anfangs. Dazu gibt es verschiedene Gürtel, die die Graduierung der jeweiligen Person angeben. Die farbigen Gürtel stehen für die verschiedenen Kup-Grade. Die schwarzen Gürtel werden von Dan-TrägernInnen getragen.

Es gibt folgende Farbgurte:

Weiß: AnfängerInnen
Gelb: 10. / 9. Kup
Grün: 8. / 7. Kup
Blau: 6. / 5. Kup
Braun: 4. / 3. Kup
Rot: 2. / 1. Kup

Bei den Kupgraden (Farbgürtel) wird also vom 10. bis zum 1. abwärts gezählt. Bei den Schwarzgurt ist dies genau umgekehrt. Dort wird vom 1. bis zum 10. Dan aufwärts gezählt

1. bis 2. Dan: Leistungsdan
3. bis 5. Dan: Meister
ab 6. Dan: Großmeister

Bei den Schwarzgurt gibt es keine sichtbaren äußeren Zeichen der unterschiedlichen Grade. Der 10. Dan ist dem Präsidenten der WTF (World Taekwondo Federation) vorbehalten.

ACHTUNG – FALLS DU NEU BIST:
Auch wenn die meisten der Trainierenden einen Dobok und den ihrer Graduierung entsprechenden Gürtel tragen, ist dies für AnfängerInnen speziell im 1. Semester, nicht nötig.
Falls Du Dich entscheidest, Taekwondo länger zu betreiben und z.B. eine Gürtelprüfung ablegen möchtest, sind Dobok und Gürtel angebracht.

Termine WS 09/10

Do, 01.10.2009	**USI Trainingsbeginn**
Sa, 10.10.2009	Österreich-Cup 3. Runde (Marchtrenk)
Sa, 24.10.2009	Staatsmeisterschaft Kyorugi
Sa, 31.10.2009	Staatsmeisterschaft Poomsae
Fr-So, 13.-15.11.2009	**Trainingslager, Sarleinsbach, Oberösterreich**
	Erlebnishof Kräutermandl mit VP, www.erlebnishof.at
Fr, 11.12.2009	**Kup-Prüfung und Weihnachtsfeier**
ab Mo, 21.12.2009	**Weihnachtsferientraining zweimal pro Woche**
bis Do, 07.01.2010	**im Raabheim oder BSZ-Auhof**
Do, 28.01.2010	**Trainingsende, letztes regul. USI-Training WS 09/10**
ab Mo, 01.02.2010	**Semesterferientraining zweimal pro Woche**
	im Raabheim bzw. BSZ-Aufhof

Homepage: www.taekwondo-usi-linz.at

Wir danken unseren Sponsoren!

ASKÖ

gräf][rechtsanwalt

Redaktion: Christina

Gastautoren: Alex, Franz, Kerstin

Vervielfältigungen jeder Art sind verboten und werden mit Stockschlägen bestraft!!!