

INSIDE

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

Morpheus



TAEKWONDO

UNIVERSITÄT LINZ

Kyongre!

Endlich!!!!!!

Nach einer langen Durststrecke dürfen wir euch ein neues *TaeKwonDo Inside* präsentieren!

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 aufgibt. Schon nach kurzer Zeit ist alles nur noch halb so kompliziert. Um euch dabei 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.“ (Moers, Walter)

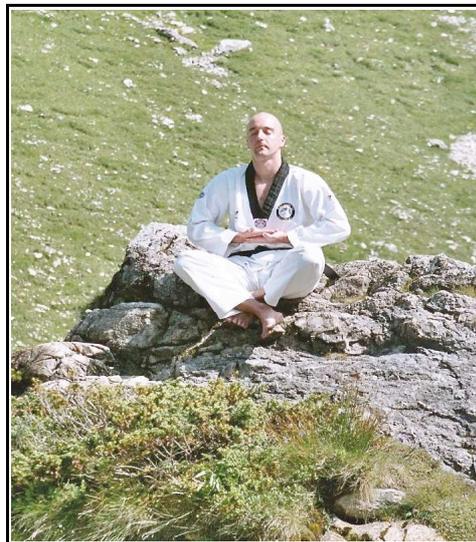


TaeKwonDo – Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie

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.

Der Fortgeschrittene erprobt sein Können in Partnerübungen und schließlich im freien Kampf. Der sportliche Wettkampf mit Vollkontakt – durchgeführt nach den Regeln der World-TaeKwonDo-Federation

(WTF) – erfordert Können, gute Kondition und blitzschnelle Reaktion.

Es gibt neben dem sportlichen Aspekt aber weitere gute Gründe um 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 Hebeln müssen viele tausend Mal geübt werden, bis die Bewegungsabläufe so verinnerlicht werden, dass sie im Ernstfall – in einer Stresssituation – automatisiert

ablaufen. Daher regelmäßig trainieren. Mindestens 2x 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. Jene, 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 zu einer wahren Meisterschaft bringen.

Erst die Einheit von Körper und Geist in einem letzten Stadium der Perfektion macht

TaeKwonDo zu dem, was es wirklich ist. Jedem einzelnen sind dabei nur die Grenzen gesetzt, die er sich selber setzt. Der Weg ist das Ziel – und auch eine lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt.

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-Federation) unterworfen, welche vor allem die Gesundheit der Kämpfer schützen. Dabei werden die Kämpfer nach Geschlecht, Rang und Gewicht unterteilt.

Beim Kampf tragen die Teilnehmer den Dobok, eine Schutzweste, einen Kopfschutz, Schienbein- und Armschoner. Während den drei mal drei Minuten dauernden Runden werfen die Punkterichter Treffer auf die Schutzweste durch Hand- oder Fußtechniken bzw. Kopftreffer durch Fußtechniken. Sieger ist der Kämpfer mit den meisten Punkten.



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



2) Poomse – klassische Bewegungsform:

Die Poomse ist eine Übung, um sich verschiedene Techniken anzueigenen, welche bei eigenen Prüfungen beurteilt werden.

In der Poomse sind alle Angriffs- und Abwehrtechniken vereint. Diese Bewegungsformen wurden zur Vollendung der Kampftechnik festgelegt und stellen einen Scheinkampf gegen einen oder mehrere Gegner dar. Die Abfolge der einzelnen Techniken ist vorgeschrieben und läuft nach einem festgelegten Schrittediagramm ab. Natürlich steigert sich der Schwierigkeitsgrad bei jeder nächsthöheren Poomse.

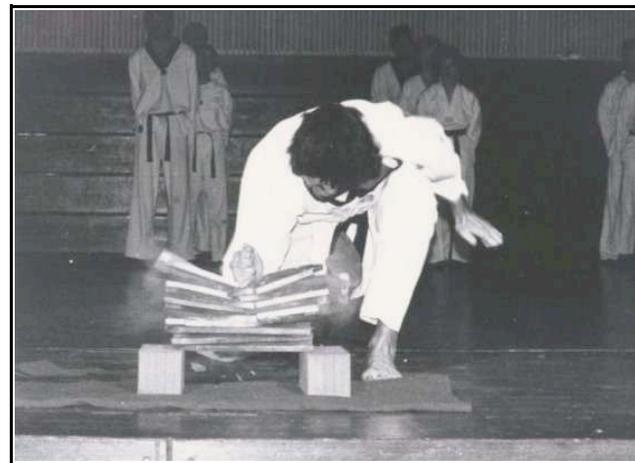
3) Hosinsul – Selbstverteidigung:

Im Training lernt der TaeKwonDo Kampfsituationen einzuschätzen und seine 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

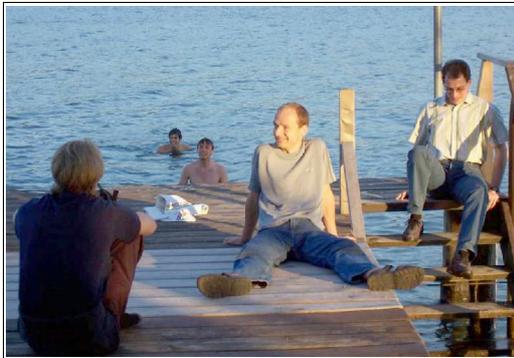


4) Kyokpa – Bruchtest:

Ein weiterer Teil des TaeKwonDo besteht aus erproben einer erlernten Technik auf ihre Wirksamkeit durch einen Bruchtest. Dabei bewährt sich der Schüler 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 angesehen werden. Nur durch Harmonie zwischen den körperlichen und geistigen Kräften, erworben durch langes und gewissenhaftes Training, ist es möglich, solch eine kompakte Materie zu zerbrechen.

Trainingslager in Litzlberg, Frühjahr 2005

Am 3. Juli 2005 war es wieder soweit und alle Taekwondo-Begeisterten des TKD USI Linz brachen zum allsemesterlichen legendären Wochenend-Trainingslager auf. Dieses Mal führte uns der Weg nach Litzlberg, am frischen Attersee gelegen. Diese Lokalität mit eigenem Badeplatz wurde natürlich völlig ohne Hintergedanken gewählt, denn neben dem Training denkt ja unsereins nicht im Entferntesten daran, warme Temperaturen für eine Abkühlung im See zu nutzen, wir haben ja schließlich nur Taekwondo im Sinn.



Unsere Funkkoordinatorin hatte mit dem Jugendrotkreuzheim eine sehr günstige Unterkunft ausfindig gemacht, um den dauermageren Geldbeutel der Studenten und nicht Vollzeitarbeitenden zu schonen. Die Küche war dementsprechend nicht für Feinschmecker, sondern anspruchslose und hartgesottene Gäste ausgerichtet.

Der Vorteil bei solchen Trainingslagern ist die Trainingsintensität. Es können viele Techniken und Kombinationen wiederholt und

perfektioniert werden und es kann auf spezielle Bereiche des Taekwondo eingegangen werden, welche im regulären Training zeitlich nicht Platz finden. Die Fallschule hatte es echt in sich, viele liefen beim Kampftraining zur Hochform auf und setzten völlig ungewohnte Energien frei.

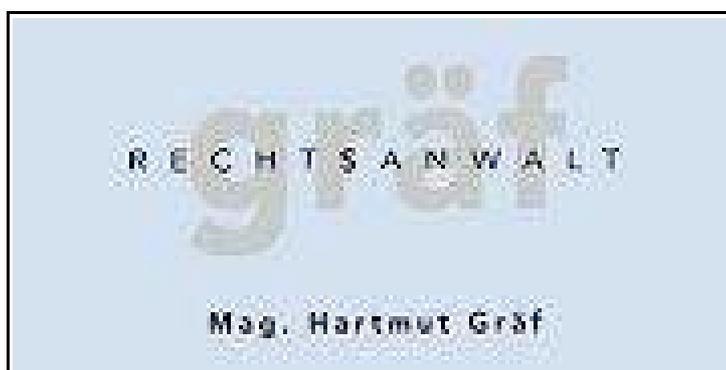
Am Abend fielen wir trotz des anstrengenden Tagesablaufs nicht ins Bett, sondern da ging es erst recht so richtig zur Sache. Nur die Leistungsstärksten und Unermüdeten schafften es mit letzter Kraft in die Lokalitäten der dortigen Szene und powerten sich dort noch richtig aus. Wir wollen aber an dieser Stelle lieber nicht so genau erwähnen wie viele von ihnen wirklich hart im Nehmen waren und dann beim Morgensport um 7 Uhr früh erschienen. Wer sich nicht mehr herumtreiben wollte oder um die Geheimnisse und Reize der „gemütlichen Runden“ wusste, blieb im Sportheim. Man lernte sich nicht nur besser kennen, was vor allem für die Neulinge interessant war, sondern konnte den zahlreichen sagenumwobenen, ruhmreichen und legendären Geschichten lauschen, welche sich seit Anbeginn des Vereins ereignet hatten.

Ganz klar durften natürlich auch Schachpartien, aber auch Spielrunden mit „Vitamin B“-Einfluss oder rotem bzw. weißem

„Traubensaft“ nicht fehlen, genauso wie spektakuläre Kampfsport- und Koreavideos, denn man muss sich ja immer neue, höhere Ziele setzen können.



Leider geht ein Wochenende sehr schnell vorüber, aber wir freuen uns schon jetzt auf das Herbsttrainingslager Anfang November und heißen dazu auch alle Neueinsteiger recht herzlich willkommen. Ein Trainingslager ist immer eine tolle Gelegenheit neben einem großartigen Trainingsfortschritt andere TaeKwonDoin kennen bzw. besser kennen zu lernen und Bekanntschaften zu vertiefen. In diesem Sinne, würden wir uns sehr freuen Euch beim kommenden Trainingslager in St. Oswald im Mühlviertel begrüßen zu dürfen!



Trainingslager in Obertauern, Sommer 2005

Es war ein kalter, unfreundlicher Morgen im August, denn in diesem Jahr hatte der Sommer einen weiten Umweg um das Land der Berge gemacht. Langsam stieg der dichte Nebel aus dem Tal die Hänge des Berges empor und hüllte die mächtigen Gipfel in ein undurchdringliches Grau. Sogar der Hahn weigerte sich den beginnenden Tag zu würdigen und unterließ sein allmorgendliches Krähen. Die einzigen Geräusche waren das Rauschen des Windes und der ferne Klang der Kuhglocken der Rinder, die sich in den Schutz des nahen Waldes zurückgezogen hatten. Jeder vernünftige

Mensch kuschelte sich fröstelnd noch einmal in die wohlige warme Bettdecke und versuchte das Draußen zu verdrängen. Jeder? Nun ja eine kleine Schar Unbeugsamer in weißen Gewändern mit bunten

Gürteln traf sich in einer saukalten Turnhalle um sich einer gar seltsamen Tätigkeit namens Frühsport hinzugeben.

So oder so ähnlich beginnen die Erzählungen jener die dabei waren, beim inzwischen legendären Taekwondo Sommertrainingslager auf der Felseralm nahe Obertauern. Wie auch in den letzten Jahren fand das vom ASKÖ Traun organisierte Event im August unter reger

Beteiligung der Vereine USI-Linz, Traun, Marchtrenk und Tragwein statt. In einer Höhe von 1770m gelegen, untergebracht zumeist in 6-Bett-Zimmern, residierten und trainierten wir vor herrlichem Panorama. Zumindest theoretisch, denn wie bereits angedeutet war Petrus uns leider nicht so wirklich wohlgesonnen.

So standen mangels Alternativen von Sonntagnachmittag bis Mittwochnachmittag häufige und harte Trainings an. Diese waren



von mannigfacher Art und Weise. Für Vieles was im regulären Training nur angeschnitten und gestreift werden kann, bot sich hier die Möglichkeit es intensiver zu betreiben. Angefangen

von Technik- und Kampftraining über Fallschule, Selbstverteidigung, Stockkampf, Morgensport, Bauch-Bein-Po oder Qi Gong; nicht zu vergessen die Teamgeist stärkenden Aktivitäten wie diverse Fußballpartien, die dem Kampftraining um nichts nachstanden.

Um nach solch intensivem Treiben Muskelkatern und ähnlichen Haustieren

vorzubeugen, bildeten entspannende Massagen dann den oft mehr oder weniger wohltuenden Abschluss. Für die Verkühle-Dich-Täglich-Fraktion stand zusätzlich mindestens einmal am Tag ein Tauchgang im hauseigenen



Badeteich am Programm, selbstverständlich zu entsprechend kühlen Gletschertemperaturen. Um sich nach solch einem eisigen Bad aufzuwärmen oder einfach um dem kalten Wetter zu trotzen und ein bisschen „sommerliche“ Wärme zu tanken, war die Sauna der Felseralm heiß begehrt.

Der ständige Regen machte die lang ersehnten Berg- und Wandertouren leider praktisch unmöglich. Dass trotzdem kein Lagerkoller aufkam war vor allem der vielfältigen Abendgestaltung zu verdanken. Diese stand ganz im Zeichen des Spiels und der Gemeinschaft. Vor allem „Großgruppenspiele“ wie „Paschen“ (auch „Lügen“ genannt – hier sollte man sehr darauf achten neben wem man sitzt), „Stich ansagen“ etc. erfreuten sich großer Beliebtheit, auch um soziale Kontakte und Gruppendynamik



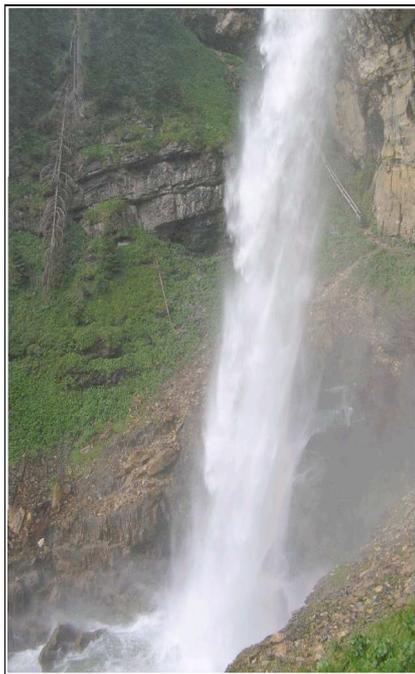
zu fördern. Einige mehr oder weniger große Denker lieferten sich spannende Schachpartien, der Kinderverein und die im Herzen jung Gebliebenen konnten ihre Finger von UNO, 4 gewinnt und ähnlichen Spielen nicht lassen. Unterstützt wurde diese Art der Verbrüder- bzw. Verschwesterung durch den lukullischen Genuss von auf Ethanol basierenden Getränken, die in qualifizierter Menge konsumiert wurden.

Erst am Donnerstag zeigte sich das Wetter von seiner schönen Seite und es erwartete uns schon im Morgengrauen herrlicher Sonnenschein und geradezu heiße Temperaturen.

Natürlich ließen wir uns die Gelegenheit nicht entgehen und brachen zu einer Wanderung in die Berge auf, wo die wildromantische Kulisse am Silbersee dann zu einem spektakulären Fotoshooting einlud.

Die Daheimgebliebenen nutzten die Gunst der Stunde für ein Bad oder Schläfchen in der Sonne, einige entschieden sich hingegen zu einem Ausflug zum eindrucksvollen

Johannesfall. Auch nachmittags standen wirklich schweißtreibende Aktivitäten, aber kein Training sondern Sonnenbaden, Faulenzen, etc., am Programm. Der Tag endete wie es sich gehört, nämlich mit einem selbst entfachten Lagerfeuer, welches weidlich zum Grillen genutzt wurde. Der Hitze des Feuers Unkundige (Stadtmenschen halt) warfen dabei ihre Erdäpfel typischerweise zu weit in die Glut, womit diese nach ihrer Garzeit nur mehr der Bezeichnung „Kohle“ alle Ehre machten.



Das Finale und gleichsam auch den Höhepunkt der Woche bildeten eine Reihe von Vorführungen. In einem Anfall von kreativen Aktionismus hatten die beiden Herren und Meister Sachsenhofer und Oppermann beschlossen, jedem der Anwesenden Danträger eine Gruppe zuzuteilen, mit dem Auftrag eine Vorführung für den Abschlussabend zusammenzustellen. Die Resultate fielen dabei sehr differenziert aus. Während die einen es bei einem 0815 Standardprogramm beließen, liefen andere zu kreativer Höchstform auf, beginnend akrobatischen Bruchtests, kreativen Formen, und vielen anderen Dingen die vermutlich am nächsten USI-Trainingslager als Video gezeigt werden. Man darf gespannt sein!

Alles in allem war diese Woche wieder ein voller Erfolg und alle Beteiligten freuen sich bereits auf das nächste Mal, wenn der ASKÖ Traun zur Taekwondo-Woche in Obertauern lädt.

Koreanische Begriffe

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

Anatomie:

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

Dwit-chagi: Rückwärtstritt
 Momdollyo-chagi: Körperdrehschlag

Standtechniken:

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

Kommandos:

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

Blocks:

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



Ausrüstung:

Dobok: TKD Anzug
 Hogu: Schutzweste
 Ty: Gürtel

Beintechniken:

Apolleyo-chagi: Aufwärtstritt
 Ap-chagi: Vorwärtstritt
 Bakkat-chagi: Fußschlag nach Aussen
 An-chagi: Fußschlag nach Innen
 Miro-chagi: Schubtritt
 Yop-chagi: Seitwärtstritt

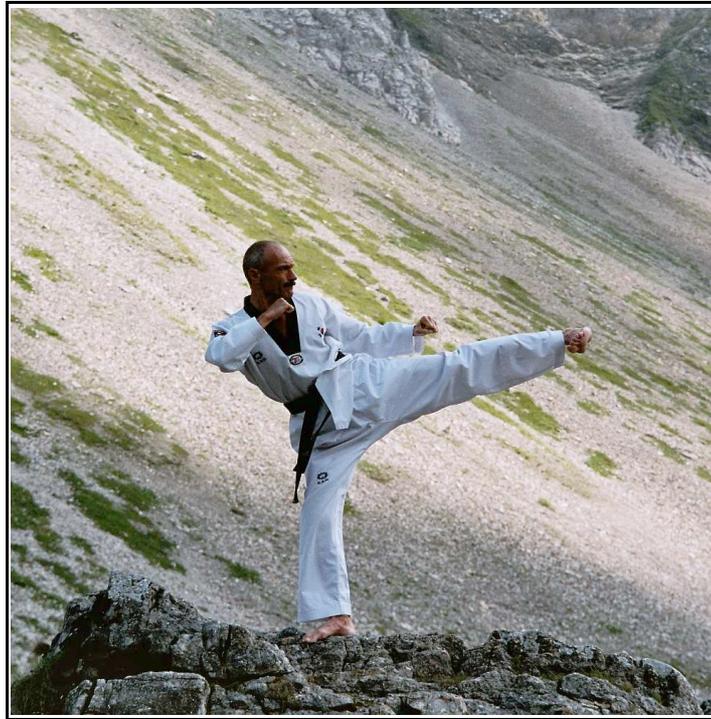
Zahlen:

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

Die Trainer des TKD-USI Linz

Franz Sachsenhofer:

Im Alter von 15 Jahren hat er 1972 das TaeKwonDo-Training unter dem koreanischen Großmeister OH Sung-Hong begonnen und konnte bereits 1976 den 3. Platz bei der österreichischen TKD-Meisterschaft erringen. 3 Jahre später legte er die Prüfung zum 1. Dan ab und wurde 1980 und 1982 österreichischer



Staatsmeister. Dies brachte ihm auch einen Platz im Nationalteam und die Teilnahme an der EM 1980 in Dänemark und 2 Jahre darauf an der EM in Rom ein. Im folgenden Jahr übernahm er das Training des TKD-USI-Linz und schloss formell seine Trainerausbildung 1988 als „staatlich geprüfter Trainer für TaeKwonDo“ ab. Ein Jahr danach wurde er bis 1995 Betreuer des österreichischen Nationalteams.

Seit 1982 absolviert Franz nahezu alle 2 Jahre Trainingsaufenthalte in Korea, dem Ursprungsland dieses Sports und hat im Laufe der Zeit den 7. Dan erreicht.

Außerdem hat er bei der Verbreitung des TaeKwonDo Pionierarbeit geleistet und war Gründer mehrerer TaeKwonDo-Schulen z.B. in Tragwein und Wels und des OÖ-TaeKwonDo-Verbandes (OÖTDV).

Er legt in seinem Training besonderen Wert auf richtige und exakte Ausführung der Technik. Sein Trainingsstil

entspricht einer feinen Klinge. Dafür ist es wichtig die Kraft nicht allein aus den Muskeln der Arme oder Beine, sondern aus dem Einsatz des ganzen

Körpers zu gewinnen.

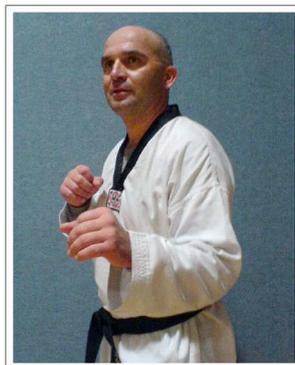
Außerdem stellen

Präzision und Automatisierung der Techniken die Grundlage für Schnelligkeit und Erfolg dar. Franz ist jedoch nicht nur die Schulung des Körpers, sondern auch des Geistes (Do) ein spezielles Anliegen.

„Wenn Ihr unbedingt an jemanden Glauben wollt, glaubt an Euch selbst.“

Harald Lehner:

Auch Harald Lehner trainiert schon seit einer Ewigkeit TaeKwonDo und ist seit über 20 Jahren Trainer am TKD-USI-Linz. Der gelernte Jurist ist Träger des 4. Dan und leitet unser Mittwochstraining sowie den Selbstverteidigungskurs für Frauen, der immer Montag abends stattfindet.



In seinem Training wird versucht die Gesamtheit des TaeKwonDo zu vermitteln. Techniken und die dahinter liegenden Prinzipien werden unterrichtet und erörtert. Durch begleitende theoretische Ausführungen wird ein tieferes Verständnis von Abläufen und Techniken und ihrer Anwendung in den verschiedenen Bereichen (Formen, Wettkampf, Hosinsul, etc.) erreicht.

Es findet auch wie in den anderen Trainings eine Gruppenteilung entsprechend des Könnens statt. Um ein möglichst effizientes Training zu bieten, werden Schwerpunkte bei der Auswahl der Techniken gesetzt. Hierbei wird auch auf die Wünsche der Teilnehmer Bedacht genommen. Es wird besonders Wert darauf gelegt, dass es sich bei TaeKwonDo um einen Kampfsport handelt, das heißt, Realitätsnähe und Wirksamkeit der Techniken sind ein essentielles Anliegen. Es kommt zu einer Erfahrung der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Verhaltens und der Entwicklung des eigenen Potentials. Die

„Früchte“ dieser Anstrengungen sind – neben den körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten – unter anderem eine Verbesserung der Konzentration, des Selbstbewusstseins, der Zielstrebigkeit und der Stressresistenz. Es gilt der Grundsatz: „Je mehr ich in das Training quantitativ und qualitativ investiere, umso mehr profitiere ich davon.“

Das Mittwochstraining ist ein abwechslungsreiches, lebendiges und durch gute Atmosphäre gekennzeichnetes Erlebnis, das von den Teilnehmern geschätzt und gut angenommen wird.



Unsere weiteren erwähnenswerten Schwarzgurte:

Werner Dressler	4. Dan
Alexander Hirsch	2. Dan
Thomas Schachl	2. Dan
Fritz Kapitän	1. Dan
Hartmut Gräf	1. Dan
Christian Binder	1. Dan
Johannes Pirringer	1. Dan

Abgelegt Prüfungen im WS 04/05:

Johannes Pirringer 1. Dan

Patrick Haruksteiner 2. Kup

Ingrid Welter 3. Kup

Klaus Geretschläger 5. Kup

Franz Prommer 6. Kup

Thomas Mitterlehner 6. Kup

Gerti Brenneis 7. Kup

Adelheid Pfingstmann 7. Kup

Rosa Annerl, Christina Drab, Sandra
Neuditschko, Stefan Ries, Judith Stadlbauer,
Christine Zöchbauer, Sabine Zechel

8. Kup

Bernhard Mittermayr, Bernhard Niedermayer

9. Kup

Florian Brunner, Lin Edward, Hannes Hammer,
Nina Hönekl, Claus Matzinger, Evelyn
Natschläger, Fabian Pollsböck, Ronald Pree,
Pirmin Preuer, Cornelia Reithofer, Horst
Scheiböck, Max Shire, Markus Straub

10. Kup

Turniererfolge:

In diesem Sommersemester war es endlich soweit und TKD-Usi-Linz kämpfte sich lang ersehnt voller Triumph in die glorreichen Reihen der „aktiven Turnierteilnehmer“ zurück.

Unsere kampfbegeisterte und couragierte Starterin Judith Stadlbauer konnte sich bei ihren beiden Turnierstarts gegen all ihre chancenlosen Gegnerinnen siegreich durchsetzen und brachte Ruhm und Ehre heim, um den vergangenen Glanz unseres stolzen Vereins neu erstrahlen zu lassen.

Wir hoffen, dass es euch diese Erfolge ermutigen und auch weiterhin begeisterte und tapfere TaeKwonDoin für eine ruhmreiche Zukunft unserer Fahnen antreten werden, sei es nun in der Poomse oder im Kampf!



Ein neuer Meister in den Reihen des USI Linz

Gastkommentar von Thomas Schachl

Manchmal muss ein Mann tun was ein Mann tun muss. Selten enthielt diese Redensart so viel Wahrheit wie an jenem denkwürdigen Spätsommertag des Jahres 2005, als sich ein Mann entschloss der größten Herausforderung seines sportlichen Lebens zu stellen.

Sein Name: Hannes Pirringer. Seine Mission:

Der schwarze Gürtel, der Traum eines jeden Jungen¹ oder Mädchens², die als Kind Bruce Lee im Fernsehen gesehen haben und danach solange die Eltern anbettelten, bis sie dem lokalen Kampfsportverein beitreten durften.



20 lange Jahre hat Hannes' Weg zu diesem Ziel gedauert. Jahre in denen er unzählige Trainierende kommen und gehen gesehen hat. Manche waren vielleicht talentierter als er, manche erfolgreicher, doch im Vergleich waren sie alle nur Sternschnuppen, denn er hat durchgehalten und bis zum heutigen Tag weitergemacht. Damit ist er der eigentliche Star, denn nur Wenige andere können von sich behaupten 20 Jahre lang Taekwondo betrieben zu haben. Sogar noch geringer ist die Zahl derer, die unseren Franz Sachsenhofer ohne

1 Der Autor kann nicht beurteilen ob dies auch für Mädchen gilt, möchte sie aber keineswegs ausschließen!

2 Die Redaktion, die sich hauptsächlich aus weiblichen Mitgliedern zusammensetzt, hat der Unkenntnis des Autors Abhilfe geleistet.

schwarzen Gürtel, dafür aber mit langen schwarzen Haaren gesehen haben.

So kam es, dass sich Hannes am 25. September gemeinsam mit seinem Adlatus und der mitgereisten (größtenteils weiblichen) Fangemeinde in der HS Traun einfand, um mit anderen Aspiranten unter den gestrengen Augen der beiden Prüfer Franz „Der Wegweiser“ Sachsenhofer und Erwin „The Erwinator“ Oppermann seine Danprüfung abzulegen.

Selbstverständlich erwies sich Hannes von Beginn an als perfekt vorbereitet. Dies hatte zur Folge, dass sich der am Anfang abgehaltene schriftliche Theorieteil überraschend in die Länge zog, da seine Ausführungen zu den Fragen in etwa dem Umfang von Tolstojs Krieg und Frieden entsprachen. Doch nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis erwies er sich souverän als Herr der Lage. Egal ob Poomse, Schrittesparring, Selbstverteidigung, Kampf oder Bruchtest, sein Aktionen waren technisch ausgereift, exakt, präzise und effizient.

Die Prüfungskommission war jedenfalls zufrieden und hielt ihn des schwarzen Gürtels für würdig. Somit kann Taekwondo USI Linz einen neuen Meister in seinen Reihen begrüßen! Sein Name: Hannes „Der Fokus“ Pirringer, 1. Dan.

Ein bißchen etwas über unseren Verein!

TaeKwonDo USI Linz Seit über 30 Jahren wird TKD am USI angeboten, und schon seit 1986 gibt es unseren tollen Verein, der auch Mitglied beim ÖTDV (Österreichischer TaeKwonDo-Verband) ist. Das bedeutet für Vereinsmitglieder, dass Prüfungen österreichweit anerkannt werden und nicht nur im Verein.

Der Verein kümmert sich sozusagen um das Sozialleben rund um TaeKwonDo, organisiert Trainingslager, Stammtische, Ferientrainings und vieles mehr. Die Stammtische finden übrigens nach jedem Training im Jadegarten statt und wir freuen uns sehr über jeden Neueinsteiger der sich zu uns gesellen mag!

Eine der Hauptaufgaben besteht darin, ein regelmäßiges Training durch Ferientrainings zu ermöglichen, welche unabhängig vom USI-Linz

organisiert werden und deshalb von Vereinsmitgliedern kostenlos genutzt werden können, Nichtmitglieder müssen jedoch 2Euro pro Training entrichten. Der Vorteil einer Mitgliedschaft liegt also klar auf der Hand: Für 40 Euro Beitrag pro Jahr können mindestens 40 Ferientrainings (Februar, Ostern, Pfingsten, Sommer, Weihnachten – jeweils 2 mal pro Woche) gratis genutzt werden. Zusätzlich gibt es Vergünstigungen bei den Trainingslagern, die einmal pro Semester stattfinden.

Außerdem gibt es über den Verein günstig Doboks und sonstige TKD-Schutz- und Trainingsausrüstung zu kaufen.

Auch du bist herzlich willkommen, wenn du dem Verein beitreten möchtest, frag' einfach eine/n anderen TaeKwonDoin mit Farbgürtel.



„Der einzig sichere Weg, deine Feinde zu vernichten, besteht darin, sie dir zu Freunden zu machen.“

TKD USI Shop

Bei Fragen bitte an den Kassier wenden!!!

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

„Sektion“ Walding

Seit nun mehr knapp 2 Jahren besteht auch in Walding die Möglichkeit unter bewährter USI Qualität TaeKwonDo zu erlernen. Austragungsort ist das nagelneue, hypermoderne, nach Feng Shui Lehre eingerichtete MAX-Fitnessstudio. Angeboten werden ein Kinder- und ein Erwachsenentraining und zwar zu folgenden Zeiten:

Kindertraining: Mi 15:00 – 16:00

Erwachsenentraining: Fr 19:00 – 21:00

Preis für TKD-Schuhe:

alle Größen 46 Euro (Einheitspreis)

Preise für TKD-Shirt

Teilweise nicht mehr alle Größen verfügbar, d.h. wer zu erst kommt, mahlt zuerst!

TKD-Shirt schwer	13 Euro
TKD-Shirt leicht	8 Euro
TKD-Shirt ohne Ärmel	8 Euro

Auf Wunsch können auch Schutz- und Trainingsausrüstung organisiert werden.



Das Studio bietet dem Verein exzellente Möglichkeiten für Weiterbildungsveranstaltungen für die Trainer.

Es findet dort auch zwei mal jährlich eine imposante TaekwonDo-Demo statt, bei der gezeigt

wird, was ihr alles in diesem tollen Sport erlernen und erreichen könnt.

Nähere Infos erhaltet ihr im MAX-Fitness Walding!

Termine WS 2005

Mo, 3.10.2005	Trainingsbeginn
Sa, 12.11.2005	Herbstmeisterschaft, Neustadt/Wels
Sa-So, 22. – 23.10.2005	Staatsmeisterschaft und Ö-Meisterschaft, Telfs/Tirol
Fr-So, 04. – 06.11.2005	USI-Trainingslager, St. Oswald, Kosten: ca. 45 Euro/Nacht, Vollpension (Änderungen vorbehalten)
Fr, 09.12.2005	Gürtelprüfung Usi Linz, 16.00 Uhr Weihnachtsfeier, 18.00 Uhr
Sa, 10.12.2005	Vielseitigkeitswettbewerb, Naarn oder Tragwein
ab Mo, 19.12.2005 bis Do, 05.01.2005	Beginn des Weihnachtsferien-Training jeden Montag und Donnerstag im Raabheim (außer 26.12.2005)
Mo, 30.01.2006	Trainingsende: letztes reguläres USI-Training
ab Do, 02.02.2006	Beginn des Semesterferien-Training jeden Montag und Donnerstag im Raabheim

Homepage: www.taekwondo-usi-linz.at.tf

Redaktion: Thomas Schachl, Christina Drab, Sandra Neuditschko, Alexander Hirsch
Vervielfältigungen jeder Art sind verboten und werden mit Stockschlägen bestraft!!!

