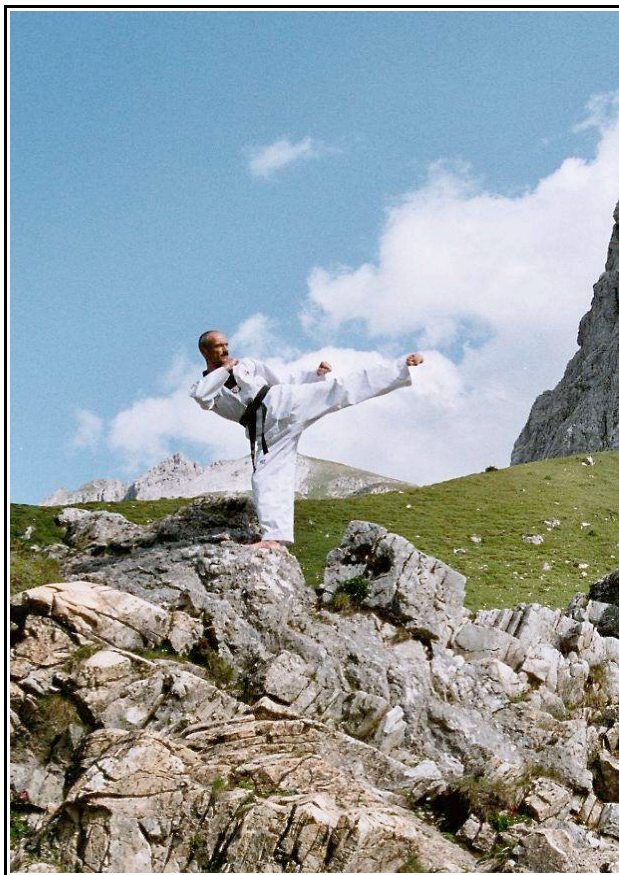


INSIDE

*„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.

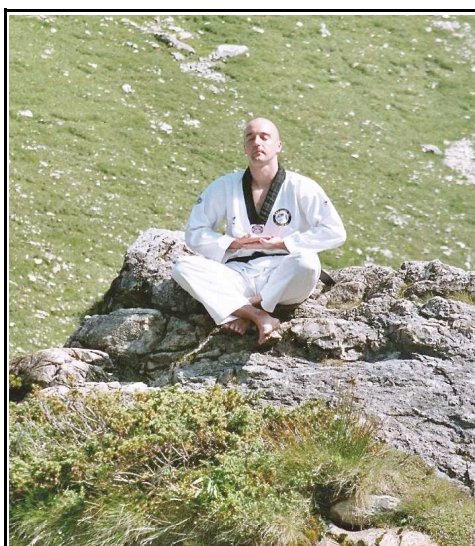
Das Bewusstsein über die körperliche Gewandtheit, die Kraft, die Schnelligkeit und letztendlich auch über die notwendige Härte zu verfügen, einen

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, Schutzweste, Kopfschutz, Schienbein- und Armschoner. Während den drei mal drei Minuten dauernden Runden werten 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 anzueignen, 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 Schrittdiagramm ab. Natürlich steigert sich der Schwierigkeitsgrad bei jeder nächsthöheren Poomse.

3) Hosinsul – Selbstverteidigung:

Im Training lernt der TaeKwonDo in 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 eigene 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) Kyopka – 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, zB 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, erworben durch langes und gewissenhaftes Training, ist es möglich, solch eine kompakte Materie zu zerbrechen.

Trainingslager in St. Oswald, Herbst 2004

1) Die Anfahrt:

Wir fuhren zu viert in einer Fahrgemeinschaft, und das erst am Samstag, einen Tag nach Beginn des Trainingslagers. Grund für diese späte Anreise waren wichtige Termine und private Sparmaßnahmen.

Der Weg war gegen Ende nicht mehr gut beschildert, und wir waren ganz froh, einen "alten Hasen" dabeizuhaben, der uns ansagte, durch welchen anderen wichtigen

Ort, dessen Name mir gerade nicht einfällt, wir fahren mussten, um St. Oswald zu erreichen.

Die Anfahrt dauerte übrigens länger als 20 Minuten, wie uns jemand einige Tage vor der Reise weismachen wollte, aber wahrscheinlich hatte der mehr als 50 PS

unter der Haube. Wir schafften es in 40 Minuten gerade so knapp, dass wir direkt aus dem Auto ins Training mussten, ohne vorherige Zimmerbesichtigung.

Und noch ein wichtiger Hinweis: Freistadt ist unbedingt zu meiden, weil dort gefährliche Staus auf unwissende Reisende lauern!!

2) Das Zimmer:

Im Hotel Seiwald gab es hauptsächlich Zweier-Zimmer. Die Einrichtung war eher modern, ohne den typischen ländlichen Touch mit karierten Vorhängen und Herz-Schnitzereien in den Möbeln. Viel wichtiger: die Duschen waren weder verkalkt, noch die Abflüsse verstopft.

In der Nacht schneite es, Wäsche am Balkon aufhängen war also nicht vorteilhaft.



3) Das Essen:

Das Essen war sehr gut! Witzig war, dass man schon am Tag vorher durch Ankreuzen zwischen drei

Gerichten wählen durfte und sozusagen die Qual der Wahl hatte. Einige demonstrierten ihre Entscheidungsfähigkeit, andere verzweifelten.

Zum Glück gab es auch zwischen großen und kleinen Portionen zu wählen. Grundsätzlich gilt bei Süßspeisen: Die

größere Portion wählen, irgendjemand wird sich schon darüber freuen! Natürlich wurde das Essen immer umverteilt und getauscht! Zu erwähnen ist auch noch der "Salat mit Kalbfleisch", der sich als ein Fleischberg auf einem einzigen Blatt Salat entpuppte; auch nach längerem Wühlen im Fleisch kam nicht mehr Salat zum Vorschein.

Das Frühstücksbuffet war auch groß und gut, im verschlafenen Zustand aber schwer zu überblicken. Da hatten die Morgensportler einen Vorteil gegenüber den Langschläfern.



4) Die Trainings:

Die einzelnen Trainings sind nicht so anstrengend wie in Linz, da man sich sonst an einem Wochenende komplett verausgaben würde. Ort des Geschehens ist der Turnsaal einer Volksschule, fast direkt neben dem Hotel.

Jeder Tag fängt mit einem Morgentraining an. Zuerst kommt ein kurzer Lauf mit anschließendem Dehnen und dann Entspannungsübungen, für die man einen Schlafsack oder eine Decke dabeihaben sollte, um nicht auszukühlen.

Während der restlichen Trainingseinheiten wird viel Wert auf die richtige Ausführung der Techniken gelegt, teilweise erkennt man eigene Fehler, die man auch gut ausmerzen kann, da oft in einem kurzen Zeitraum geübt wird. Natürlich lernt man so auch Neues viel besser. Aufgewärmt wird mit Musik.

Hauptsächlich erfolgte "normales" TKD - Training, aber es gab auch eine so genannte Fallschule, bei der man richtiges Fallen und auch Werfen lernt; auch Selbstverteidigung mit einem fast echten Dolch und Poomse wurde geübt.

Am Samstagabend mussten zum Schluss jeweils Zwei mit

Schutzwesten gegeneinander kämpfen, wobei alle anderen zuschauten. Am letzten Tag probierten wir auch Akrobatik, Überschläge und Ähnliches.

Zum Abschluss der letzten Trainingseinheit gab es noch ausgiebiges Dehnen.

5) Zwischen den Trainings:

Einige von uns hielten sich an den Plan, und gingen am Samstag Nachmittag spazieren. Es war sehr nett, wir spazierten durch Felder und einen Wald und einen Golfplatz. Dafür lernten wir uns gegenseitig besser kennen und erfuhren

z.B. wer Alkohol dabei hatte.

Ein wichtiger Punkt des Tagesablaufs war auch der Vortrag von Franz. Die meisten

Teilnehmer

hörten zu, außer denjenigen, die

Hausübungen für die Uni zu erledigen hatten.

Für diese ein Tipp: Es

existieren Mitschriften!



6) Abendgestaltung:

Es gab eine Sauna im Keller, die klein und heiß war und gut nach Holz roch. Leider waren auch die Duschen dort unten sehr warm. Es gab auch Verpflegung (Karotten) und anschließende Massagen. Von letzteren sollte man sich wegen hohem Suchtpotential aber besser fernhalten. Außerdem gibt es keine Sauna-Fotos und diesbezügliche Leserbriefe werden nicht beantwortet!

Später wurden noch Videos vorgeführt. Zuerst älter Aufnahmen vom Verein, als TKD noch kein Breitensport und bekannte Protagonisten noch jünger waren. Coole Frisuren!

Dann kam das Walding-Auftritt-Video, unser ganzer Stolz. Einige Leute zeigten weniger Respekt, was Zwischenrufe wie "Yellow

Submarines" beim Auftritt des kleinen Poomse-Teams (alles Gelbgurte) vermuten ließen.

Es folgte ein gemeinsames Herumstehen an der Bar. Nachdem dort genug Geld in Bier und andere Antialkoholika umgesetzt war, seilten sich einige für eine private Verkostung und ein Kartenspiel ab. Da wir jedoch ab einer bestimmten Uhrzeit leiser sein mussten, und nachdem einige heftige Witze erzählt wurden, die keiner lustig fand, zerstreute sich die Partie relativ bald. Das war gut so, weil wir dann beim nächsten Morgentraining total fit waren. (Das ist meine persönliche Version, es existieren auch andere.)

7) Die Heimfahrt:

Nachdem fast alle Autos problemlos angesprungen waren, fuhren wir los. Alle waren noch ein wenig "high" vom vielen Sport.

Einer Mitfahrerin war ein Posten beim Verein angeboten worden, und sie wog die Gründe dafür ab. Ein anderer Mitfahrer erzählte uns, wieso sich die Sonne in Indien anders verhält als bei uns - nämlich aus mathematischen Gründen!! Es war also eine ganz interessante Heimfahrt nach einem schönen Wochenende.

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
 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	Illob
3	Set	8	Yodol
4	Net	9	Ahob
5	Dasot	10	Yol

Die Trainer des TKD-USI Linz

Franz Sachsenhofer:

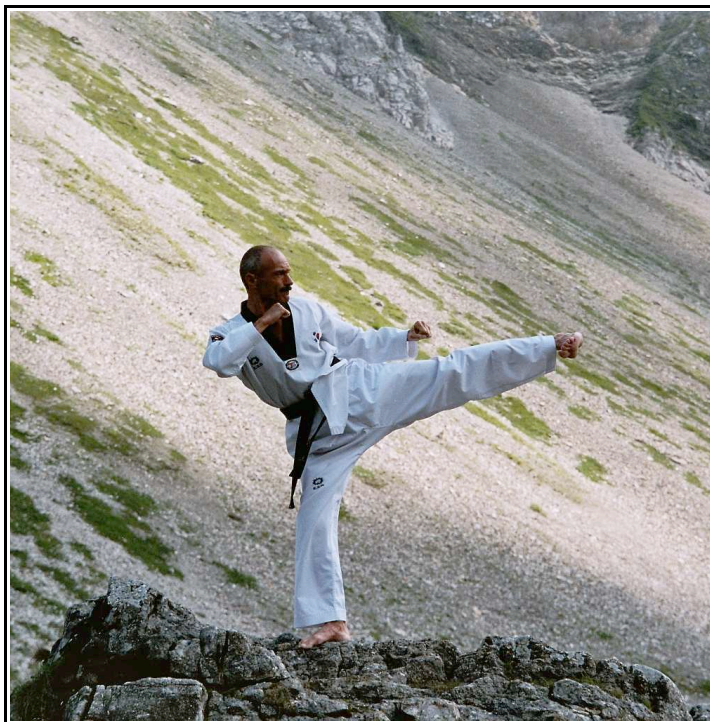
Im Alter von 15 Jahren hat er 1972 das TaeKwonDo-Training unter dem koreanischen Großmeister OH Sung-Hong begonnen und konnte bereits 1976 den 3. Platz bei der österreichischen TKD-Meisterschaft erringen. 3 Jahre später legte er die Prüfung zum 1. Dan ab und wurde 1980 und 1982 österreichischer

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,

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

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.

Harald Lehner:

Er ist für den Mittwochkurs des TKD-Trainings zuständig. Außerdem leitet er einen Selbstverteidigungskurs für Frauen, der ebenfalls über das USI angeboten wird und immer Montag abends stattfindet.



Er legt sehr viel Wert auf den Teilbereich Hosinsul (Selbstverteidigung) und dabei speziell auf richtige und wirkungsvolle Anwendung der Hebel- bzw. Abwehrtechniken. Generell ist „Harrys“ Trainingsstil sehr auf Kraft ausgerichtet und sein Beiname „The Lord of Pain“ lässt darauf schließen, dass die Selbstverteidigungsübungen sehr realitätsnahe erfolgen.



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

Abgelegt Prüfungen im WS 04/05:

Alexander Hirsch	2. Dan
Thomas Schachl	2. Dan

Hannes Pirringer	1. Kup
Patrick Harucksteiner	3. Kup
Edith Lohninger	4. Kup
Ingrid Welter	4. Kup
Klaus Geretschlager	6. Kup
Nicole Haas	8. Kup
Heidi Pfingstmann	8. Kup

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

9. Kup

Bernhard Mittermayr 10. Kup

Ein bißchen was über unseren Verein!

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 die Vereinsmitglieder, dass die Prüfungen auch international anerkannt werden.



TKD USI Shop

Bei Fragen bitte an den Kassier wenden!!!

Preise für Doboks:

Alle WTF-Stil, weißes Revers und Cordstruktur sowie Gürtel:

160 cm	37 Euro
170 cm	39 Euro
180 cm	40 Euro
190 cm	42 Euro
200 cm	43 Euro

Preis für TKD –Schuhe:

alle Größen 46 Euro (Einheitspreis)

Der Verein kümmert sich sozusagen um das Sozialleben rund um TaeKwonDo, organisiert Trainingslager, Stammtische, Ferientrainings, etc.

Weiters gibt es im Verein günstige Doboks und sonstige TKD-Sportartikel zu kaufen.

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

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

Stickers:

TKD-Usi Sticker	3 Euro
WTF Sticker	3 Euro
Korea Flag Sticker	2 Euro

TKD-Shirt Preise

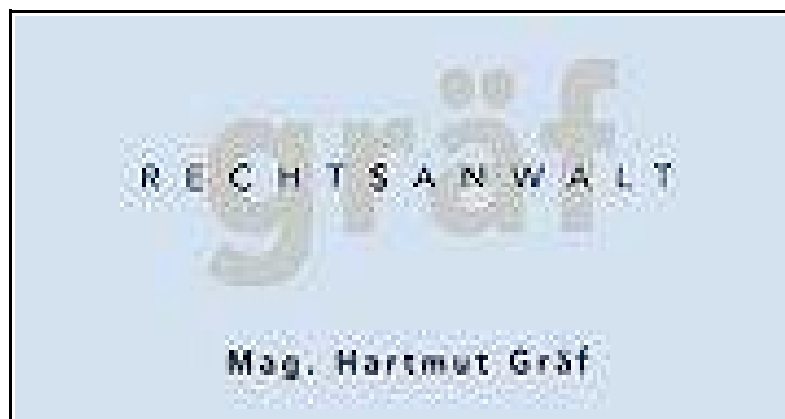
Teilweise nicht mehr alle Größen verfügbar, d.h. wer zu erst kommt, mahlt zuerst!

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

Termine SS 2005

<i>Di, 1.3.2005</i>	Trainingsbeginn
<i>So, 20.3.2005</i>	Landesmeisterschaft und OÖ-Meisterschaft, Freistadt
<i>Sa, 9.4.2005</i>	Technikturnier, Marchtrenk
<i>Sa, 30.4.2005</i>	Next Generation Cup, Korneuburg/NÖ
<i>Sa-So, 28. – 29.5.2005</i>	Michaela Igel Turnier, Tragwein
<i>Fr-So, 03. – 05.06.2005</i>	USI-Trainingslager, Litzlberg, Kosten: 27,50 Euro/Nacht, Vollpension
<i>Fr, 17.06.2005</i>	Gürtelprüfung Usi Linz, 17.00 Uhr

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



Herausgeber: Christina, Sandra, Rosa, Judith	Vervielfältigungen jeder Art sind verboten und werden mit Stockschlägen bestraft!!!
--	--

