

# INSIDE

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

Morpheus



# TAEKWONDO

U S I L I N Z

## *Kyongre!*

Rechtzeitig zum neuen 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 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) 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, 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 2005***

Wie schon die letzten Jahre fand unser Herbsttrainingslager in St. Oswald bei Freistadt statt. Das Frühstücksbuffet sowie die andere Verköstigung waren daher schon gut ausgetestet und mundete auch heuer vorzüglich. Gut gestärkt und hochmotiviert machten wir uns ans Training. Wie immer stand Morgensport, ein Vormittags- und ein Nachmittagstraining am Programm. Die Wettbewerbe der Abendgestaltung liefen außer Konkurrenz :-)



Im einführenden Training am Freitag wurden die Grundtechniken wiederholt, bevor wir sie am Samstag im Kampftraining anwandten – vormittags zur Übung auf Boxpratzen und nachmittags auf mit Schutzwesten ausgerüstete Gegner. Am Sonntag befassten wir uns zur Abrundung noch mit Poomse und Selbstverteidigung.



So viel zur körperlichen Ertüchtigung. Der andere wichtige Aspekt des Trainingslagers ist natürlich das gegenseitige Kennenlernen und der gemeinschaftliche Ausklang. Am Freitagabend war anfängliches Beschnuppern zur Kontaktaufnahme mit den Neuen angesagt – die Altbekannten genossen das Wiedersehen. Samstags stand zuerst Sauna am Programm und danach stürzten wir uns auf die Playstation um auch im virtuellen Kampf unsere Fähigkeiten zu schulen. Am Sonntag brachen wir ob der relativ schlechten Wetterlage alsbald nach dem Nachmittagstraining auf und machten uns auf den Heimweg – sicher, dass wir beim nächsten Mal wieder dabei sein werden!

## 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  | 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 TKD-Schulen z.B. in Tragwein und Wels und des OÖ-TKD-Verbandes.

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 erwähnenswertenSchwarzgurte:

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

Turniererfolge:

Die erfolgreiche Wiederaufnahme von Turnierstarts im letzten Sommersemester spornte weitere tapfere Recken im Wintersemester an bei der Herbstmeisterschaft sowie NÖ- und OÖ-Landesmeisterschaft teilzunehmen.

Nach über 10 Jahren konnten wir wieder einen Pokal erringen. Dies gelang durch



den formidablen Einsatz von Patrick Haruksteiner (Poomse), Sandra Neuditschko (Poomse) und Kerstin Stadt (Kyorugi, Poomse).



Wir hoffen, dass euch diese Erfolge ermutigen und auch weiterhin begeisterte und couragierte TaeKwonDoin für eine ruhmreiche Zukunft unseres Vereins antreten werden, sei es in Poomse oder Kyorugi!

## ***Ein bisschen was 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 Chinarestaurant „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 2 Euro 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.**



## ***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 |

### Preis für TKD –Schuhe:

alle Größen 46 €Euro (Einheitspreis)

### Preise für TKD-Shirts:

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.

## ***„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  
eingerrichtete 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

Das Studio bietet dem Verein exzellente  
Möglichkeiten für Weiterbildungs-  
veranstaltungen für die Trainer.



Es findet dort  
auch zwei mal  
jährlich eine  
imposante TKD-  
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 SS 2006**

|                                                 |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mi, 01.03.2006</b>                           | <b>Trainingsbeginn</b>                                                                                      |
| <i>Sa, 04.03.2006</i>                           | Landesmeisterschaft und OÖ-Meisterschaft, Uttendorf                                                         |
| <b>ab Mo, 10.04.2006<br/>bis Do, 20.04.2006</b> | <b>Osterferientraining zweimal pro Woche<br/>im Raabheim oder BSZ-Auhof</b>                                 |
| <i>Sa, 29.04.2006</i>                           | Next Generation Cup, Korneuburg/NÖ                                                                          |
| <i>Sa, 13.05.2006</i>                           | Österreich Cup, Marchtrenk                                                                                  |
| <i>So, 14.05.2006</i>                           | Technikturnier, Marchtrenk                                                                                  |
| <b>Fr-So, 26.–28.05.2006</b>                    | <b>USI-Trainingslager, St. Oswald</b><br>Kosten: ca. 45 Euro/Nacht, Vollpension<br>(Änderungen vorbehalten) |
| <i>Sa-So, 10.–11.06.2006</i>                    | Michaela-Igel Turnier, Tragwein                                                                             |
| <i>Do, 29.06.2006</i>                           | Trainingsende; letztes reguläres USI-Training                                                               |
| <b>Fr, 30.06.2006</b>                           | <b>USI-Gürtelprüfung, 16.00 Uhr</b>                                                                         |
| <b>ab Mo, 03.07.2006</b>                        | <b>Sommerferientraining jeden Montag und Donnerstag<br/>im Raabheim bzw. BSZ-Auhof</b>                      |

**Homepage: [www.taekwondo-usi-linz.at.tf](http://www.taekwondo-usi-linz.at.tf)**



Redaktion: Christina, Sandra

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