

# 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 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!*



## 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.

## 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 |

### Kommandos:

### Standtechniken:

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

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 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   |

## Prüfung zum 10. Kup

Ich habe im Oktober 2006 mit dem TaeKwonDo-Training begonnen und bin noch immer begeistert von dieser Kampfsportart. Ich gehe wenn möglich 3-mal pro Woche ins Training. Dazu gehört zwar etwas Disziplin, aber ich bin noch immer motiviert und habe viel Spaß beim Trainieren! Dieser Fleiß ermöglichte mir, die Kup-Prüfung für den ersten Gurt (10. Kup) schon im Dezember 2006 abzulegen.

Ich war an dem Tag recht aufgeregt, da ich nicht wusste wie so etwas abläuft. Aber meine netten „TaeKwonDo-TrainingskollegInnen“ haben mir die Angst genommen, indem sie mir ihre Erfahrungen über die Kup-Prüfung erzählt haben.

Zuerst durften alle Fortgeschrittenen zur Kup-Prüfung antreten. Durchgeführt wird sie von unserem Trainer Franz Sachsenhofer. Franz gab die Kommandos für die auszuführenden Techniken auf Koreanisch. Davor braucht man aber keine Angst zu haben, denn man lernt alle Begriffe zuvor im Training. Beim Zuschauen der Fortgeschrittenen entspannte sich die Situation und ich verlor nach und nach meine Aufregung. Erst als ich an der Reihe war, wurde ich dann wieder ein bisschen



nervös ... doch die ganze Angelegenheit dauerte keine 5 Minuten. Ich führte Franz alle Grundtechniken, nämlich 5 verschiedene Blocks mit den Armen und 5 Fußstechniken vor, die ich im Training gelernt und oft geübt hatte. Danach stellte er noch ein paar theoretische Fragen, die auch nicht sonderlich schwierig waren.

Später stellte sich heraus, dass die ganze Aufregung umsonst war, denn wer das Training fleißig besucht, hat mit Sicherheit keine Schwierigkeiten die Prüfung erfolgreich zu bestehen. Für mich war es eine Belohnung für meinen konsequenten Besuch des Trainings und meine Fortschritte erfüllten mich sogar mit etwas Stolz.

Da TaeKwonDo mein Leben sehr positiv beeinflusst, freue ich mich jetzt schon auf das nächste Training und kann es nur jedem weiterempfehlen! (Andrea)



## Prüfung zum 1. Dan

Als Rotgurt ist das nächste Ziel welches mit höchstem Eifer verfolgt wird klar: die Dan-Prüfung! Normalerweise ist der Termin schon lange vorher im Kalender vermerkt, rot eingekreist und das Prüfungsprogramm schon vorsorglicherweise ausgedruckt. Das wäre mein geplanter Ablauf gewesen, aber es kam anders:

Korea im Sommer 2006, wir sind gerade angekommen und haben unsere Zimmer bezogen. Und dann folgt die Bekanntgabe: "In 10 Tagen ist Dan-Prüfung – ihr seid schon angemeldet". Meine innerliche

Reaktion war zuerst "Juhu!", sehr schnell darauf aber schon gefolgt von "in 10 Tagen?" und "vor Großmeister Lee!?" – da war mir dann schon etwas flau im Magen.

Der lang ersehnte und doch mit bangen erwartete Tag rückte schnell näher. Und immer größer wurde die Ungewissheit - "ich hab kein Prüfungsprogramm!" - "was kommt da auf mich zu?". Die Nervosität wurde auch noch durch die hochgraduierte Zusammenstellung der Prüfungskommission verstärkt. Drei Großmeister mit unserem Trainer Franz Sachsenhofer, Kyo Yoon Lee

und Yoo Baek Man, beide 9. Dan. Inzwischen kamen Gedanken auf wie "hoffentlich verlauf ich mich nicht bei der Poomse!" – aber die Zeit war jetzt zu kurz um noch nervöser zu werden. Schon war es 15:00 Uhr und es ging los: Aufstellung, Begrüßung und ich war schon dran. Nach den ersten Techniken war die Nervosität aber auch schon verflogen. Es folgte ein



Programm aus Handtechniken, Fußtechniken, Kombinationen, 2 Poomse und Vollkontaktkampf mit Schutzausrüstung. Die Zeit verging schnell, viel Schweiß

floss und alle haben es gut überstanden. Das Korrektorgespräch nach der Prüfung fiel auch nicht so schlimm aus - aber es gab dennoch genug Kritikpunkte die uns lehrte wo unsere Technik noch verbesserungsfähig ist.

Es war wie alles im TaeKwonDo wieder eine wertvolle Erfahrung. Ich werde zwar bei der nächsten Prüfung sicher wieder genauso nervös sein, auch wenn man durch das ständige Training weiß was man alles kann. Aber das Leben soll ja aufregend bleiben ;-) (Patrick)

## ***Die Trainer des TKD-USI Linz***

### Franz Sachsenhofer:

Grad: 7. Dan (1. Dan 1979)

Ausbildung: TaeKwonDo spez. Trainer

Trainer seit: 1983

größte Erfolge:

- 1980 und 1982 Staatsmeister
- Teilnahme EM
- Betreuer des öster. Nationalteams

Trainings: Montag und Donnerstag  
(Freitag Kadertraining)

Zitat:

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



### Harald Lehner:



Grad: 4. Dan (1. Dan 1984)

Ausbildung: Lehrwart

Trainer seit: 1985

größte Erfolge:

- 1984 Landesmeister

Trainings: Mittwoch

Frauen-Selbstverteidigung

Zitat:

Taekwondo hat mein Leben  
bereichert und erweitert.

Taekwondo - ein Weg  
das eigene Potenzial zu entdecken,  
zu entwickeln und zu verfeinern!

## ***Der Vereinsvorstand***

### Patrick Haruksteiner

Grad: 1. Dan

Funktion: Obmann



### Christina Brigitte Drab

Grad: 5. Kup

Funktion: Vizeobfrau



### Sandra Neuditschko

Grad: 5. Kup

Funktion: Schriftführerin



### Alexander Hirsch

Grad: 2. Dan

Funktion: Kassier



## ***Austria Cup***

### ***1. Runde Innsbruck***

Nach langer Wartezeit seit dem letzten Kyorugi-Bewerb war es Mitte Februar endlich wieder soweit: Der Österreich-Cup startete in eine neue Runde für das Jahr 2007. Der oberösterreichische Landeskader entsandte zehn Kämpfer nach Innsbruck auf Medaillenjagd. Mit dabei auch meine Wenigkeit um die USI Linz würdig zu vertreten.

Nach frühmorgendlicher dreieinhalbstündiger Fahrt traf unsere Gruppe dann auch endlich trotz Urlaubsverkehr beim Landessportcenter ein. Landestrainer Harald Kothbauer kam trotz todesverachtendem Fahrstil erst als zweiter am Ziel an, da das Frühstücksbuffet auf der Raststation wohl zu umfangreich ausgefallen war.

Nach der Registration folgte dann auch sofort die Abwage in der bereits fertig präparierten Halle samt dreier Kampfflächen. Es folgte der spannendste Moment des Tages, mein Gewicht hielt - die wahrscheinlich nicht geeichte Wage zeigte unglaubliche 72.80 Kilo an, was aber laut Kampfgericht nur an den schlecht gewaschenen Jeans Hosen liegen konnte,

also trug man mich in meiner Gewichtsklasse bis 72 Kilo ein und ersparte mir weitere Entblößungsaktionen. Nachdem wir uns umgezogen hatten, begannen wir auch sogleich mit lockerem Aufwärmen und mussten feststellen, dass es in Tirol Vereine unglaublichen Ausmaßes gab – der TWS Innsbruck war schon beim Gemeinschafts-aufwärmen mitgefühlten 100 Sportlern unterwegs, was mich ein wenig an Franz's 50er Training beim USI erinnerte.

Kurz vor Beginn der ersten Kämpfe stimmte noch jeder Sportler seine Kampftechnik mit Trainer Kothbauer ab. Meine alles überragende Strategie legte denn auch den Grundstein für den späteren Erfolg – nichts besonderes machen ... einfach loslegen. Harald stimmte voll mit mir überein und so machten wir es dann auch.

Im ersten Kampf Griff ich sofort mit doppel Bandal-Chagi an und kassierte gleich einmal einen gekonterten Glücks-Momdollyo-Chagi vom Kämpfer aus Bludenz – 0:2. Nachdem das für mich keine Ausgangsposition darstellte, konterte ich im Folgenden meinen Gegner aus und ging am Ende der ersten Runde mit 4:2 in Führung. Das ließ sich natürlich

in der zweiten Runde fortsetzten, wo ich dann beinahe ausschließlich am Angreifen war um die Kämpfe nicht unnötig in die Länge zu ziehen. Ein paar Kicks später stellte sich heraus, dass Mathematik in Kampfsituationen zur absoluten Herausforderung wird – bei 8:2 drehte ich siegessicher ab und merkte nur kurz darauf, dass es für 7 Punkte unterschied doch noch eines Punktes mehr bedurfte. Der war allerdings schnell geholt und ich konnte mich wieder erholen, denn die Finalkämpfe fanden erst zweieinhalb Stunden später statt.



Zweieinhalb Stunden, einem paar Frankfurter und drei Himbeer-Kuchen später war es Zeit auch meinem Innsbrucker Finalgegner gegenüberzutreten. Harald wollte sehen, wie ich mich in der Favoritenrolle anstellen würde. Ich versuchte konzentriert zu bleiben und ging entschlossen in den Kampf. Der Gegner hatte meinen Kollegen vom HSV Freistadt in der Vorrunde durch einen Gesichtstreffer außer Gefecht gesetzt. Ein Grund mehr ihn bei seinem ersten Angriff mit Konter-Bandal-Chagi zum Kopf zu überraschen. Bei

selbiger Aktion erhielt er dann auch seinen einzigen Punkt, ich jedoch deren zwei und einen im Folgenden etwas eingeschüchtert agierenden Gegner. 5:1 stand es dann nach der ersten Runde, in der zweiten sollte ich ein paar Dinge ausprobieren, wie z.B. Konter-Dwit-Chagis, jedoch weigerte sich mein Gegner strikt anzugreifen und aus Konter wurde Angriff-Dwit-Chagi. Einen dreifach Bandal-Chagi später war es auch schon wieder vorbei und ich konnte mir direkt auf der Kampffläche die Medaille überreichen lassen.

Leider erging es den anderen OÖ Kadersportlern nicht so gut und nur der kleine Michael Hübler (siehe Foto) erkämpfte sich im Finale durch Sudden Death seinen ersten Turniersieg bei den Junioren nachdem er bei den Kadetten schon so ziemlich alles gewonnen hatte. Bei seinem Kampf erlitt ich beinahe einen Herzinfarkt doch die Aussicht auf gratis Essen wenn ich erst wieder beim Verein war linderte den Schmerz. (Andreas)



## ***Landesmeisterschaft Kirchdorf a. d. Krems***

Am 3. März 2007 war es wieder mal so weit! Das nächste Turnier stand an und ich war schon am Abend zuvor ziemlich nervös.

Noch etwas verschlafen machten Alex und ich uns also auf den Weg nach Kirchdorf. Wir mussten ja schon um halb acht dort sein, da um diese Zeit die Registrierung für den Poomsae-Bewerb stattfand. Als ich dann die Halle betrat, überkam mich wie bei jedem Turnier dieses komische „Meisterschafts-Gefühl“. Die Halle war wirklich riesig und für den Poomsae-Bewerb war natürlich schon alles aufgebaut. Gespannt warteten alle Turnierteilnehmer darauf, dass endlich die Liste mit den Klassenzusammenlegungen aufgehängt wurde.

Da zuerst alle Kinder und Jugendlichen starteten und ich mit meinen 20 Jahren schon zu den Senioren zähle, musste ich mich auf eine längere Wartezeit einstellen. Diese Zeit nutzte ich, auf Anraten meines Trainers Franz, zum Beobachten meiner zukünftigen Gegnerinnen im A-Bewerb. Patrick war diesmal der erste Starter unseres Vereins und holte sich auch gleich die Bronzemedaille.

Mein Ehrgeiz erwachte und ich begann mit dem Aufwärmen. Aus den Augenwinkeln nahm ich meine Konkurrentinnen unter die Lupe. Nach Aufstellung und Verneigung ging ich als Letzte in meiner Klasse an den Start. Ich gab bei allen Formen mein Bestes und am Ende schaute für mich der 2. Platz heraus, wobei mir nur 0,7 Punkte auf die Siegerin fehlten, die allerdings schon internationale Erfahrung hatte.



Nach einigen Minuten Erholung waren auch schon Andi und ich im Paarbewerb an der Reihe. Es traten vier Paare an. Alle waren komplett, nur Andi war noch in der Garderobe beim Umziehen, was nicht gerade zu meiner Beruhigung beitrug. Schlussendlich war er doch noch rechtzeitig zur Stelle, damit wir loslegen konnten. Schon nach der ersten Form hatten wir beide das Gefühl, völlig synchron zu sein und konnten auch in den Gesichtern unserer Konkurrenten erkennen, dass wir sie vor eine sehr

schwierige Aufgabe gestellt hatten. Nachdem wir auch die zweite Form souverän meisterten – was wir von den Punkterichtern durch eine hohe Wertung bestätigt bekamen – waren wir uns ziemlich sicher, erster geworden zu sein. GOLD für USI-LINZ !!!

Am Nachmittag stand dann der Kyorugi-Bewerb am Programm. Andi, unser einziger Kämpfer, startete diesmal schon im A-Bewerb und hatte gleich den mehrmaligen Landesmeister Jürgen Tobisch als Gegner. Lautstark, durch die ganze Halle schreiend, feuerte ich Andi an. Wie immer zeigte er uns eine sehr gute Leistung und konnte somit den Vizelandesmeistertitel nach Linz holen.

Bei dieser Landesmeisterschaft waren wir alle drei wieder einmal sehr erfolgreich und konnten im Poomsae-Bewerb sogar den vierten Platz in der Vereinswertung für das USI-Linz erzielen. Es waren immerhin neben oberösterreichischen Vereinen auch welche aus Niederösterreich, Wien, Steiermark und Burgenland anwesend.

Ich freue mich schon riesig auf das nächste Turnier und werde nun noch härter trainieren, um auch im Einzelbewerb ganz oben am Siebertreppchen zu stehen. *(Kerstin)*



### Turnierteilnahmen WS2006/07:

#### Herbstmeisterschaft:

- Andreas Falkner (Poomsae)
- Patrick Haruksteiner (Poomsae)
- Kerstin Stadt (Poomsae)

#### Austria Cup:

- Andreas Falkner (Kyorugi)

#### Landesmeisterschaft:

- Andreas Falkner  
(Kyorugi und Poomsae)
- Patrick Haruksteiner (Poomsae)
- Kerstin Stadt (Poomsae)



## 50 Jahre Franz S (aus L)

### Fulminante Feier zu Franz Sachsenhofers 50. Geburtstag!

Franz Sachsenhofer, der Mitbegründer des Taekwondo-Sports in Österreich und unser Pinup-Boy der TKD-USI-Homepage, feierte am Donnerstag, dem 8. Januar im Gasthaus Auhof seinen 50er! Taekwondo-Größen aus allen Vereinen Oberösterreichs waren anwesend und gratulierten!



Die als Überraschung geplante Feier wurde von Franz vermutlich spätestens dann erahnt, als im Training mehr als 30 Schwarzgurte auftauchten. Auch schon lange als verschollen geltende Personen wurden gesichtet.



Aber welchen schöneren Grund könnte es geben, seinen verstaubten Dobok wieder aus dem Schrank zu holen, als dieses Großereignis?



Im beinahe zu eng gewordenen Turnsaal hielt Franz ein klassisches Training, temporeich, mit schnellen Technikwechseln. Nach dem Abwärmen trat Erwin Oppermann, techn. Leiter des Trauner Vereins, vor die Menge und hielt eine kurze Ansprache in der er Franz' Leistungen würdigte und ihm zum Geburtstag gratulierte. Der Reihe nach gaben dann alle Schüler dem Jubilar die Hand und wünschten ihm alles Gute. Nach dem obligatorischen Gruppenphoto fuhr man im Konvoi Richtung Gasthaus Auhof.

Die Übergabe der Geschenke bildete den Höhepunkt der Feier gleich zu Beginn. Das eigentliche Geschenk,





ein Sparkonto mit einem nicht unerheblichen Geldbetrag, für den der Verein wochenlang gesammelt hatte, erhielt Franz erst zum Schluss. Vorher gab es für den Verweigerer von raffiniertem Zucker einen Obstkorb einschließlich Karotten, und da am Geburtstag ein Auge zugedrückt wird, auch Heidelbeer-Muffins und Ginseng-Zuckerl. Und eine scharfe koreanische Suppe für die nötige Würze im Leben. Die



Gratulanten konnten sich auch nicht verkneifen, Vitamintabletten mit dem Aufdruck "Fünzig +" herzuschenken. Dann

gab es für Franz, den begeisterten Tänzer, noch Karten für den Universitäts-Ball. Und einen aufblasbaren Schwimmreifen. O-Ton Christina Drab: "Ein Mann mit 50 darf einen Schwimmreifen haben!" Und soll sich nicht mit Diäten plagen!

Die geniale Idee für die Geschenke und die Ausführung lag übrigens ganz in den Händen von Patrick Haruksteiner (USI-Vereinsobmann), Christina Drab (USI-Vizeobfrau) und Sandra Neuditschko (Schriftführerin).



Die Feier dauerte bis 23:00 Uhr. Das Geburtstagskind zahlte die erste Runde Getränke, und nachdem die Kehlen geölt waren, nahmen die Erzählungen aus über 30 Jahren Taekwondo ihren Lauf. "Wer hat eigentlich nicht beim Franz das Trainieren

angefangen?" fragte plötzlich jemand. Nur ein einziger in dem vollen Raum zeigte auf. Franz – die Institution.

Franz Sachsenhofer ist ein Trainer, der trotz beträchtlicher eigener Erfolge nie auf seine Schüler herabsieht und ihnen mit viel Humor den Weg weist. Auch auf geistiger Ebene weiß er, worauf es ankommt, und gibt dieses Wissen in Motivationsseminaren auf den TKD-Trainingslagern weiter, als Trainer des Körpers und der Seele gleichermaßen. (Rosa)

*May your heart always be joyful*

*May your song always be sung*

*May you stay forever young.*

(Bob Dylan)

## **40 Jahre TaeKwonDo in Oberösterreich**

Anno 1967 begab es sich, dass Andreas Prag aus dem fernen London mit einer neuen Leidenschaft nach Oberösterreich zurückkehrte – TaeKwonDo! Ihm ist die Initiation eines regen TaeKwondo-Trainingsbetrieb in Oberösterreich zu verdanken. Alles begann mit dem Training am USI in selbigem Jahre. Mehr und mehr TaeKwonDo-Begeisterte besuchten das Training. Als selbst im Fernsehen ein Bericht über TaeKwonDo gesendet wurde in dem Meister Oh, ein Auslandskoreaner in Wien, sein Können zeigt, war den Trainierenden klar „Von dem wollen wir einmal unterrichtet werden“. So kam 1970 nach großartigen Überredungskünsten Meister Oh nach Linz um hier sein Wissen weiterzugeben. Die Zeit verging, weitere Trainer wurden ausgebildet, andere





Vereine und ein Verband wurde gegründet, Turniere wurde ausgetragen, Staatsmeister gekürt, internationale Erfolge wurden eingefahren ... und am 10. Februar 2007 kam man zusammen um all dies zu feiern!



Schon am frühen Nachmittag des 10. Februar fand man sich zum Workshop „TaeKwonDo Gestern-Heute-Morgen“ im Dormotel im Traunpark in Wels ein. Die Ergebnisse wurden gebündelt und am Abend der fast 300köpfigen Gästeschar präsentiert; u.a. war der Landessportdirektor von OÖ OAR Alfred Hartl unter den Geladenen. Außerdem gelang es die dem Organisationsteam TaeKwonDo-Größen wie Andreas Prag – ja wirklich er!!!! –, Oskar Aistleithner, Michael Brandstätter, Franz Sachsenhofer, Gerhard Hessel ..... einzuladen und für ein Interview auf der Bühne des Festsaaes zu gewinnen. Natürlich kam auch der „praktische“ Teil nicht zu kurz und so wurden von jung und

alt ... und ganz alt ;-) eine atemberaubende Darbietung geboten – Poomsae, Kyorugi, Bruchtests, Selbstverteidigung ... eben alles was das TaeKwonDo-Herz begehrt. Die Verbandsgeschichte und allerlei Aktivitäten wie Koreareisen und die wichtigsten Turniererfolge wurden mittels Präsentationen und Filmen aufbereitet. Nach der ersten Hälfte des Programms wurde zum Vorspeisen-Buffer gebeten; nach einer weiteren Stunde wurde das Hauptbuffet eröffnet. Damit wir auch weiterhin gut trainieren können und das Essen besser genossen werden konnte, wurde die ganze Veranstaltung rauchfrei gehalten.

Der Abend klang mit gemütlichen Gesprächen zwischen den alten Kampfkumpanen und Trainingskollegen aus. Mal sehen was 2017 so alles passieren wird ;-) (Christina und Sandra)



**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:

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

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

Auf Wunsch können auch Schutz- und  
Trainingsausrüstung organisiert werden.

**Bei Fragen bitte an den Kassier wenden!!!**

**Prüfungen**Kup-Prüfungen WS2006/07:

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Ingrid Welter       | 1. Kup  |
| Klaus Geretschläger | 2. Kup  |
| Thomas Mitterlehner | 4. Kup  |
| Franz Prommer       | 4. Kup  |
| Christina Drab      | 5. Kup  |
| Sandra Neuditschko  | 5. Kup  |
| Judith Stadlbauer   | 5. Kup  |
| Kerstin Stadt       | 5. Kup  |
| Andreas Falkner     | 6. Kup  |
| Rosa Annerl         | 7. Kup  |
| Edward Lin          | 7. Kup  |
| Evelyn Natschläger  | 7. Kup  |
| Horst Scheiböck     | 7. Kup  |
| Hannes Hammer       | 8. Kup  |
| Bernhard Mittermayr | 8. Kup  |
| Bernhard Weixelbam  | 8. Kup  |
| Florian Fleischer   | 10. Kup |
| Andrea Gahleitner   | 10. Kup |



## ***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.**

### Dojang-Regeln (Verhalten im Training):

- Verbeugen beim Betreten der Halle
- 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.

## ***Termine SS 2007***

|                              |                                                          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Mo, 05.03.2007</b>        | <b>USI Trainingsbeginn</b>                               |
| <b>ab Mo, 02.04.2007</b>     | <b>Osterferientraining zweimal pro Woche</b>             |
| <b>bis Do, 12.04.2007</b>    | <b>im Raabheim oder BSZ-Auhof</b>                        |
| Sa, 28.04.2007               | Next Generation Cup, Korneuburg                          |
| <b>Fr-So, 04.-06.05.2007</b> | <b>Trainingslager, Obertraun</b>                         |
|                              | Kosten: ca. 50 Euro pro Person pro Nacht für Vollpension |
| Sa, 05.05.2007               | Österreich-Cup, Vorarlberg                               |
| Sa, 12.05.2007               | Michaela Igel Turnier, Tragwein                          |
| Sa-So, 02.-03.06.2007        | Austrian Open Kyorugi, Innsbruck                         |
| <b>Fr, 15.06.2007</b>        | <b>Gürtelprüfung, 16.00 Uhr</b>                          |
| Sa, 23.06.2007               | Austrian Open Poomsae, Kufstein                          |
| Do, 28.06.2007               | Trainingsende, letztes reguläres USI-Training            |
| <b>ab Mo, 02.07.2007</b>     | <b>Sommerferientraining jeden Montag und Donnerstag</b>  |
|                              | <b>im Raabheim bzw. BSZ-Aufhof</b>                       |

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



Redaktion: Christina und Sandra

Gastautoren: Andrea, Andreas, Kerstin, Patrick, Rosa

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