

# INSIDE

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

Morpheus



# TAEKWONDO

U S I L I N Z

## ***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 zu unterstützen, haben wir die wichtigsten Informationen über diesen tollen Sport zusammengefasst.

Ihr könnt etwas über Taekwondo, die Trainer, unseres Vereins und die Trainingslager erfahren. Natürlich geht es uns nicht nur darum, unsere schönen Muskeln, sondern auch Freundschaften zu pflegen.

Da ja eine der Trainingsregeln besagt „Konversation sollte möglichst unterlassen werden“ (Zitat: Franz), möchten wir Euch sehr herzlich zum Stammtisch nach jedem Training einladen. Dort üben wir uns dann in der sozialen Komponente von Taekwondo (Klatsch und Tratsch).

Viel Spaß beim Kämpfen, und vergesst nicht:

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



## ***Taekwondo – Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie***

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

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

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

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



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

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

Selbstbewusstsein.

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

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

Taekwondo lehrt Selbstbeherrschung, Konzentration und innere Ruhe sowie Höflichkeit, Bescheidenheit und Selbstdisziplin. Die, die Taekwondo betreiben um Überlegenheit über andere zu erlangen, haben praktisch nichts von dem verstanden, was dieser Sport vermittelt.

- ◆ Tae = Fußtechnik
  - ◆ Kwon = Handtechnik
  - ◆ Do = Geisteshaltung
- „Gehe handelnd deinen geistigen

*Wir danken unseren Sponsoren!*

**Oberbank**  
**3 Banken Gruppe**

## **Die 4 Bereiche des Taekwondo**

### 1) Kyorugi – Der Freikampf (Olympische Disziplin):

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 Kämpfenden schützen. Dabei werden die Kämpfenden nach Geschlecht, Rang und Gewicht unterteilt.



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

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



## 2) Poomsae – klassische Bewegungsform:



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

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



### 3) Hosinsul – Selbstverteidigung:



Im Training lernen die/der Taekwondoin Kampfsituationen einzuschätzen und die eigenen Schwächen und Stärken zu kennen.

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

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

### 4) Kyokpa – Bruchtest:

Ein weiterer Teil des Taekwondo besteht aus dem Erproben einer erlernten Technik auf ihre Wirksamkeit. Dies geschieht durch einen Bruchtest. Dabei bewähren sich die/der Taekwondoin an unterschiedlichen Materialien, z.B. Holzbrettern oder Ziegelsteinen. Der Bruchtest zeigt den Grad der erreichten körperlichen und geistigen Entwicklung. Der Bruchtest gehört nicht zu den



üblichen Trainingseinheiten, sondern kann als Resultat der gewohnten Übungen gesehen werden. Nur durch Harmonie zwischen den körperlichen und geistigen Kräften ist es möglich, solch eine kompakte Materie zu zerbrechen.

## ***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.

### Kommandos:

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

### Blöcke:

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

### Anatomie:

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

### Ausrüstung:

Dobok:	TKD Anzug
Hogu:	Schutzweste
Ty:	Gürtel

### Standtechniken:

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

### Zahlen:

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

### Beintechniken:

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

## **Franz Sachsenhofer – Trainer des TKD-USI-Linz**

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



### **Steckbrief:**

Grad: 7. Dan (1. Dan 1979)

Ausbildung: Taekwondo spez. Trainer

Trainer seit: 1978

größte Erfolge:

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

Trainings: Montag & Donnerstag; Freitag -> Kadertraining

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

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

**Menschen brauchen Vorbilder, versuche eins zu werden!**

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

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

## **Dojang-Regeln**

Wie wir uns im Training verhalten:

- Verbeugung beim Betreten und Verlassen der Halle
- Aufstellung der Graduierung entsprechend. Vom Trainer aus gesehen, rechts die Anfänger und Weiß, Gelb-, Grün-, Blau-, Braun- und Rotgurt. Ganz links stehen die Danträger (Schwarzgurt).
- Kein unnötiges tratschen während des Trainings
- Alkoholisiert oder Kaugummi-kauend darf nicht trainiert werden
- Kein Tragen von Schmuck: Ringe, Uhren, Ketten, Ohrringe,...(Verletzungsgefahr!)
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen
- Motivation und Eifer sind mitzubringen ;)



## Trainingszeiten

### Training Universitätssportinstitut USI

Tag	Zeit	Ort	Training
Montag	20:30-21:55	BSZ Auhof	Allgemeines Training
Mittwoch	20:30-21:55	BSZ Auhof	Allgemeines Training
Donnerstag	19:30-20:55	BSZ Auhof	Allgemeines Training
Freitag	16:00-18:00	USI Studio (Julius Raab Heim)	Ungeleiteter Übungsbetrieb

Diese Trainings finden immer Semesterweise statt und werden als Kurs abgehalten. Dieses Training ist vom Verein unabhängig, auch wenn die handelnden Personen (Trainer und aktive Sportler) großteils die selben sind und der Verein ursprünglich aus diesem Kurs hervor ging um für die vorlesungsfreie Zeit (5 1/2 Monate) die Trainings in den Ferien zu organisieren.

#### Voraussetzung:

- Mindestalter von 17 Jahren
- Gültige Anmeldung (Taekwondo Einzel- oder Kombikarte) für den entsprechenden Kurs am Universitätssportinstitut (auch für Nicht-Studenten möglich).

### Training Verein

Tag	Zeit	Ort	Training
Dienstag	20:30-22:00	<a href="#">ASKÖ Bewegungscenter (ABC)</a>	Kadertraining
Freitag	15:30-17:00	<a href="#">ASKÖ Bewegungscenter (ABC)</a>	Ungeleiteter Übungsbetrieb

Als Vereinstraining gelten jene Einheiten die vom Verein selber angeboten werden: Kadertraining im ASKÖ Bewegungscenter, sämtliche Trainings während der vorlesungsfreien Zeit (Universitätsferien) die im Raabheim stattfinden.

#### Voraussetzung:

- Mitgliedschaft in unserem Verein -> Schnuppertraining jederzeit möglich
- Keine Altersbeschränkung im Verein, d.h. auch Jugendliche (unter 17 Jahre) können hier mitmachen

### Training Walding

Tag	Zeit	Ort	Training
Mittwoch	16:00-17:00	<a href="#">Maxfitness Walding</a>	Kindertraining

Zählt ebenfalls zu den Vereinstrainings, wird allerdings als eigenständiger Kurs semesterweise im Maxfitness Studio abgehalten. Derzeit nur ein Kinderkurs bei dem **Bewegungsorientierung, Koordination, Gesundheitsförderung sowie der Spaß** im Vordergrund stehen.

Bei Bedarf können wir auch einen Erwachsenenkurs anbieten.

Nähere Infos bezüglich Trainingsorte usw. findest du auf unserer Webseite:

<http://www.taekwondo-usi-linz.at/>

## ***Der Vereinsvorstand***

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

Patrick Haruksteiner

Funktion: Obmann



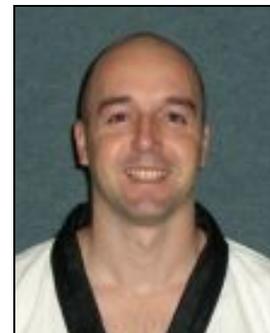
Kerstin Stadt

Funktion: Schriftführerin



Alexander Hirsch

Funktion: Kassier



Andrea Gahleitner

Funktion: Vizeobfrau



Andreas Falkner

Funktion: sportlicher Leiter



## **TKD USI Shop**

Über den Verein kannst du vieles bezüglich TKD-Training erwerben:

### Trainingsanzug und TKD-Shirts mit Vereins-Aufdruck:

TKD-Shirt aus dickem oder dünnen Stoff, mit oder ohne Ärmel,...

Trainingsanzug ERIMA alle gängigen Damen und Herren Größen



### Aufnäher:

TKD-USI Aufnäher, WTF-Aufnäher, Korea Flag Aufnäher,...



### Dobok und Schuhe:

Verschiedene Größen und Marken, weißes od. Schwarzes Revers,...



Auf Wunsch können auch Schutz- und Trainingsausrüstung organisiert werden.



**Noch Fragen? Unser Kassier antwortet :-)**

## Kup-Prüfungen

am 18.06. 2010:

Wurm Martin:	5. Kup
Poppenreiter Roland:	6. Kup
Anzengruber Sarah:	7. Kup
Resch Elisabeth:	9. Kup
Noldi Jürgen:	10. Kup
Öhner Stefan:	10. Kup
Lederhilger Martin:	10. Kup
Humer Evelyn:	10. Kup
Lerch Cornelia:	10. Kup



**Wir gratulieren!**

## **Die Taekwondo Trainingsbekleidung**

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

Es gibt folgende Farbgurte:

Weiß: AnfängerInnen

Gelb: 10. / 9. Kup

Grün: 8. / 7. Kup

Blau: 6. / 5. Kup

Braun: 4. / 3. Kup

Rot: 2. / 1. Kup



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

1. bis 2. Dan: Leistungsдан

3. bis 5. Dan: Meister

ab 6. Dan: Großmeister

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

FALLS DU NEU BIST:

Auch wenn die meisten der Trainierenden einen Dobok und den ihrer Graduierung entsprechenden Gürtel tragen, ist dies für AnfängerInnen speziell im 1. Semester, nicht nötig.

Falls Du Dich entscheidest, Taekwondo länger zu betreiben und z.B. eine Gürtelprüfung ablegen möchtest, sind Dobok und Gürtel angebracht.

## ***Trainingslager Königswiesen, 28. – 30.05.2010***

### **Freitag, 28.05.2010, 16:00 – Linz-Dornach**

Abfahrt am Treffpunkt Remise Universität, von wo aus es im Konvoi Richtung Königswiesen, einem kleinen Ort im Irgendwo vom Nirgendwo des schönen Mühlviertels, geht. Nach circa einer Stunde Fahrzeit erreichen wir unser Quartier für das kommende Wochenende, und sofort wird die Unterkunft begutachtet und die Turnhalle inkl. Boden für trainingstauglich erklärt.

Die Zimmer sind Gemeinschaftsräume, die Betten müssen selbst überzogen werden – sehr zum Amusement der Mädels, als sie einen Abstecher wagen und einen kurzen Blick in das vom anderen Geschlecht bewohnten Zimmer werfen.

Nachdem alle Matratzen, Kopfpolster und Bettdecken bezogen (für manche wäre wohl „bezwungen“ die korrektere Ausdrucksweise) sind und sich ein nettes (kitschiges) Farbenspiel aus blauen und grünen Karos ergeben hat, heißt es „kollektives Futterfassen“ im kleinen, urigen Speisesaal der Herberge. Das Essen ist ebenso gut wie reichhaltig – ein kleiner Nachteil im gleich anschließenden Training, in dem Franz zu Beginn eine Einführung in die Rituale des Taekwondos gibt. Nach einem anspruchsvollen, aber körperlich noch nicht allzu anstrengendem Training lädt er zudem besonders die Neuen im Verein ein, sich abends nochmals zusammensetzen, um über Taekwondo im Allgemeinen zu sprechen.

Vorher ist jedoch eine der wichtigsten Fragen zu klären: Wo ist das versprochene Schwimmbaden, welches nach einer kurzen, verdienten Dusche für Abkühlung sorgen sollte? Glücklicherweise haben schlaue Köpfe schon früher danach Ausschau gehalten und konnten den Unwissenden den Weg weisen – Platsch!

**So angenehm der erste Abend auch ausgeklungen ist**, so unerfreulich beginnt der nächste Morgen, denn um 07:00 Uhr heißt es antreten zum Morgensport. Der allgemeine Tenor lautet: viel zu früh – trotzdem waren fast alle dabei.

Erst nach einer Stunde laufen, hüpfen, schwitzen darf sich die mittlerweile hungrige Meute aufs Frühstück stürzen, bevor um 10:00 Uhr schon wieder das nächste Training für die nächsten eineinhalb Stunden beginnt. Nachdem auch dieses erste Training vom Tag – dem noch zwei weitere folgen – überstanden ist, ist es schon wieder Zeit zum Mittagessen. Anschließend hat jeder bis 15:00 Uhr Zeit zum Schlafen, Tag träumen, Schaukeln, Rutschen, Baden oder was immer das Herz begehren mag, denn dann beginnt das nächste Training. Diesmal werden drei Gruppen gebildet, jede Gruppe darf sich zwei Stunden lang im Stockkampf, in der Fallschule und in der Selbstverteidigung üben. Danach gibt's wieder Abendessen, ehe man sich zum nächsten Training bereit macht, welches ich als Highlight für alle Neuen bezeichnen würde: denn dann heißt es „Schutzwesten anziehen“, und plötzlich kommt man sich wie ein unbewegliches

Michelin-Männchen vor – zugegeben, wie ein gut geschütztes unbewegliches Michelin-Männchen. Es ist doch etwas ganz anderes, so zu tun, als würde man kämpfen, den Gegner mit seinen Kicks tatsächlich zu treffen – noch nicht mit voller Wucht, aber zumindest nach bestem Wissen – und Gewissen (mein Mitgefühl an dieser Stelle für alle, die nicht auf der Weste, sondern an anderen Körperteilen getroffen wurden). Abschließend werden von zwei Auserwählten noch die elektronischen Schutzwesten angelegt, und jeder darf probieren, mit wieviel Power er den Gegner treffen kann. Doch auch diese Trainingseinheit geht zu Ende, und der Abend klingt im Schwimmbaden, beim gemütlichen Beisammensitzen oder vorm Fernseher beim Boxkampf Vitali Klitschko gegen Albert Sosnowski aus.

**Der nächste Tag beginnt wieder mit Morgensport**, diesmal gibt es schon deutlich weniger Teilnehmer. Die Muskelkater werden bei vielen erst heute deutlich spürbar, und doch kämpft man sich von einem Training ins Nächste, von einem Essen zum Anderen (dabei muss man tatsächlich eine Stiege bewältigen, das ist wirklich ein Kampf, wenn die Koordination der Beine nicht mehr so richtig gelingt...). Und schon, viel zu schnell, ist es da, das letzte Training. Der Abschluss fällt wieder „gemütlicher“ aus, mit Schrittekampf und Poomsae – was jedoch angesichts der körperlichen Verfassung einiger Teilnehmer zum wohl härtesten Training gehört.

Anschließend werden zum letzten Mal nochmals alle Duschen besetzt, die letzten Reste in die Taschen gepackt, bevor es heißt: Auf Wiedersehen Königswiesen, auf Wiedersehen Trainingslager – es war toll, wir freuen uns aufs nächste Jahr!



# Taekwondo - Trainingscamp in KOREA

by Andrea Gahleitner

After a very bad start this year (I broke my hand twice at a tournament) I got good news from the Austrian Taekwondo Federation. I got the chance to attend the trainings camp in Korea for four weeks!

So I started my "sports holiday" on 17th of August and flew with three athletes from the Austrian National Team (Lisa Weinzierl, Manuel Mark, Aziz Achmetov) and our National Trainer (Min Soo Kim - he is Korean) to Seoul.

In Seoul we exercised with the Military Professional Team. Since June I was preparing intensively for the trainings camp in Korea (which means I tried to train two times a day). Nevertheless I was partly overstrained with the high demands of the professional team. For the athletes of the professional team it's absolutely normal to practise 6-10 hours a day!!!

How is it possible to have enough motivation for such a hard training schedule?

- They are a great team where everyone pushes each other a lot to get better results.
- They try to create best possible conditions (for example: they listen to music when they are stretching, they try to show a smiley face and make a loud kihap all the time!
- They've got a very strong team spirit.
- They always keep their goal in mind.



After five days we left Seoul and drove to Busan – actually to Youngsan University in Yangsan. Even though the team of Youngsan University is also practising three times a day I could notice a big difference between the professional team and the university team.

But anyway, it didn't matter with which team I was practicing; I always felt like I was kicking in slow motion. They are kicking so fast, it's unbelievable! This was inconvenient for me but on the other hand it pushes my motivation to a top level.

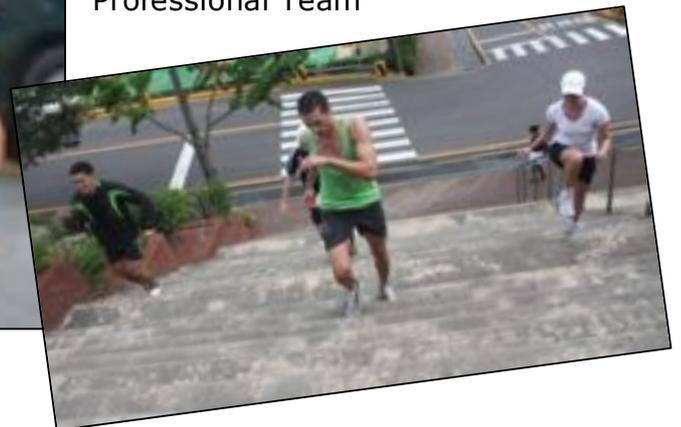
In Korea we have been training two or three times a day. Our daily routine:



9:00: Get up and have some breakfast

9:30: Endurance and rapidity training: exercises on stairs, sprinting or running up a big hill,...

Sometimes I felt sick after the morning session – especially when we were training with the Military Professional Team



12:00: lunch time  
(the food was really good – but it gets a little bit boring after a while cause for me everything tastes very similar...)





15:00: Taekwondo training: improving kicking techniques, Sparring,...

Getting motivated by the Koreans was incredible – my motivation, by just watching the Koreans how fast and strong they are kicking, pushes me a lot and suddenly I was able to kick even though I felt like I didn't have any energy left – but I didn't stop and I was able to push myself to the absolute limit!



What I have learned: Crossing your personal limit frequently!  
This is the only way to get better results!

Afterwards: time for recovery and dinner





20:00: Either Taekwondo training again or lifting weights

Overall fitness, especially strength in your legs is necessary if you want to kick as fast as the Koreans can kick ☺



When we weren't exercising (for example on weekends) we had time to explore Korea. We went to an aqua park, an amusement park, to the sauna, to the beach, did lots of shopping or watched professionals at tournaments.



After four weeks of training and lots of different experiences I was leaving Korea with mixed feelings because the training was very hard but I also had so much fun. Now I try to incorporate everything I've learned to my training and I know it will keep up my motivation for the tournaments to come.

## **Termine Wintersemester 2010/2011**

<b>23.</b>	<b>Okt.</b>	<b>Staatsmeisterschaft Kyorugi</b>	<b>Marchtrenk – OÖ</b>
<b>06.</b>	<b>Nov.</b>	<b>DAN-Prüfung</b>	<b>Hauptschule Traun - OÖ</b>
20.	Nov.	Staatsmeisterschaft Poomsae	Guntramsdorf - NÖ
04.-05.	Dez.	Park Pokal	Sindelfingen - GER
<b>10.</b>	<b>Dez.</b>	<b>Kup-Prüfung und Weihnachtsfeier</b>	<b>nähere Infos auf der Homepage</b>
<b>31.</b>	<b>Dez.</b>	<b>Silvesterlauf</b>	<b>nähere Infos auf der Homepage</b>
16.	April	Int. ASKÖ Cup	Innsbruck - T
01.-06.	Mai	Weltmeisterschaft Kyorugi	Gyeongju - KOR

Nähere Infos findest du auf unserer Webseite: [www.taekwondo-usi-linz.at](http://www.taekwondo-usi-linz.at)

*Wir danken unseren Sponsoren!*



**gräf ] ] ] rechtsanwalt**

<http://www.ra-graef.at/>

Redaktion:  
Gastautoren:

Andrea  
Sarah