

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 vermitteln

- ◆ 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:

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	21:00-22:30	ASKÖ Bewegungszentrum (ABC)	Kadertraining
Donnerstag	18:30-20:30	Auhofschule	Allgemeines Training
Freitag	15:30-17:00	ASKÖ Bewegungszentrum (ABC)	Ungeleiteter Übungsbetrieb

Als Vereinstraining gelten jene Einheiten die vom Verein selber angeboten werden: Training in der Auhofschule (die Volksschule, nicht zu verwechseln mit dem BSZ Auhof) Kadertraining im ASKÖ Bewegungszentrum, 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	Maxfitness Walding	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 :-)

Prüfungen

Kup-Prüfung am 11.12. 2009:

Gahleitner Andrea: 1. Kup

Weixelbam Bernhard: 3. Kup

Wurm Martin: 6. Kup

Poppenreiter Roland: 7. Kup

Braun Alexander: 8. Kup

Edelmüller Sven: 9. Kup



DAN-Prüfung am 13.12. 2009:

Patrick Harucksteiner: 3. DAN

Kerstin Stadt: 2. DAN



Wir gratulieren!

Die Taekwondo

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.

Termine Sommersemester 2010

13.-14.	März	German Open	Hamburg
27.	März	Int. ASKÖ Cup	Innsbruck
17.	April	offene Landesmeisterschaft OÖ	Wels
28.-30.	Mai	Trainingslager ASKÖ USI Linz	OÖ (Infos folgen)
5.-6.	Juni	Austrian Open Kyorugi	Innsbruck
12.	Juni	Michaela Igel Turnier	Tragwein
18.	Juni	Kup-Prüfung & Abschlussfeier ca. 15:00 – 18:00 Uhr (Infos folgen)	ASKÖ -Bewegungscenter(ABC) Linz
2.-8.	August	Trainingslager - Hungary Training Camp	Ungarn – Balaton Szemes
	Sept.	Trainingslager Porec (Infos folgen)	Kroatien Porec
23.	Okt.	Staatsmeisterschaft Kyorugi	Marchtrenk
20.	Nov.	Staatsmeisterschaft Poomsae	Guntramsdorf

Nähere Infos findest du auf unserer Webseite: www.taekwondo-usi-linz.at

Wir danken unseren Sponsoren!



gräf]]] rechtsanwalt

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

Redaktion:
Gastautoren:

Andrea
Andi. Alex