

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 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)



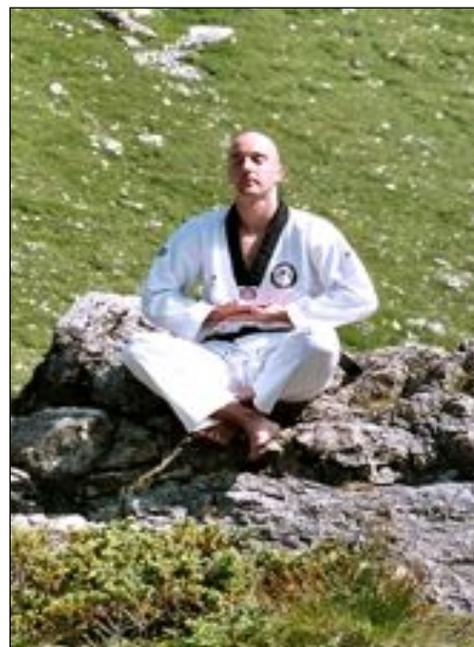
Taekwondo – Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie

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 Atemübungen 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-/Handschoner. 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 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.

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

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



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: 8. 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 Ungereimheit 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 stehen 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, Ohringe,...(Verletzungsgefahr!)
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen
- Motivation und Eifer sind mitzubringen ;)



Trainingszeiten

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 (Raab Heim)	Ungeleiteter Übungsbetrieb

Diese Trainings finden immer Semesterweise statt und werden als Kurs des Universitätssportinstituts abgehalten. Sie sind vom Verein unabhängig, auch wenn die handelnden Personen (Trainer und aktive Sportler) größtenteils 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 für den entsprechenden Kurs am Universitätssportinstitut (auch für Nicht-Studenten möglich).

Tag	Zeit	Ort	Training
Dienstag	20:30-22:00	ASKÖ Bewegungscener (ABC)	Kadertraining

Als Vereinstraining gelten jene Einheiten die vom Verein selber angeboten werden:

Kadertraining im ASKÖ Bewegungscener,
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

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/>

Wir danken unseren Sponsoren!



<http://www.maxfitness.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



Sarah Anzengruber

Funktion: Schriftführerin



Andrea Gahleitner

Funktion: Vizeobfrau



Alexander Hirsch

Funktion: Kassier



Der Mitgliedsbeitrag

Alle Vereinsmitglieder zahlen immer brav ihren Mitgliedsbeitrag ein, um den Verein am Laufen zu halten. Ihr habt euch doch sicher schon einmal gefragt, wie euer Beitrag zum Verein verwendet wird. Ich will euch hier nicht mit genauen Zahlen und Abrechnungen langweilen, dieser Artikel soll euch nur einen kurzen Einblick geben, wozu euer Beitrag verwendet wird und wie sich so eine Gemeinschaft wie unser Verein finanziert.

Zum Aufrechterhalten des Vereinsbetriebs haben wir natürlich Einnahmen und Ausgaben. Die Einnahmen setzen sich hauptsächlich aus eurem Mitgliedsbeitrag, Spenden, Sponsorgeldern und Förderungen zusammen. Ein kleiner Beitrag zu den Einnahmen kommt noch durch den Verkauf von Ausrüstungsgegenständen dazu. Manchmal bleibt auch ein kleiner Überschuss bei vom Verein organisierten Ferientrainings oder Trainingslagern.

Der Mitgliedsbeitrag spielt eine wichtige Rolle bei unseren Einnahmen, da die Anzahl der Mitglieder und die damit verbundenen Einnahmen über die Jahre hinweg annähernd konstant bleiben. Sponsorgelder, Spenden und leistungsabhängige Förderungen schwanken natürlich von Jahr zu Jahr.

Ein Hauptteil unserer Ausgaben besteht aus Hallenmiete für Ferien und Vereinstrainings. Dazu kommen noch Mitgliedsbeiträge, die unser Verein zu zahlen hat (OÖTDV, ASKÖ), und unsere Homepage. Weitere kleine Brocken sind Bürokosten und Kosten für die Weihnachtsfeier.

Die Ferientrainings erlauben uns einen ununterbrochenen Trainingsbetrieb, auch wenn wegen Universitätsferien gerade keine USI Kurse stattfinden und die Vereinstrainings bieten zusätzliche Trainingsmöglichkeiten zu den USI Kursen. Die Mitgliedschaft beim OÖTDV und ASKÖ erlaubt uns das Abhalten von Prüfungen und bringt uns Förderungen und Zugriff auf Trainingsmöglichkeiten. Die Homepage dient vor allem dazu, euch auf dem Laufenden zu halten sowie zur Werbung. Bürokosten sind alle Kleinigkeiten die bei den Vereinsgeschäften anfallen, wie z.B. Porto, Kopierkosten für dieses Inside, ... Und zu guter Letzt noch die Weihnachtsfeier, bei der die Kosten für eure Getränke

übernommen werden.

Der nicht verbrauchte Teil des Mitgliedsbeitrags wird für Anschaffungen und Rücklagen verwendet. In Zukunft soll auch vermehrt in Werbemaßnahmen investiert werden, um die Mitgliederanzahl unseres Vereins zu stärken.

Weitere Kosten entstehen auch für Teilnahmen an Turnieren oder Lehrgängen und manchmal auch durch leider unterbesuchte Trainingslager oder Kurse. Diese Ausgaben sind aber durch die Einnahmen aus Spenden, Sponsorgeldern und Förderungen gedeckt.

Neben den Einnahmen und Ausgaben haben wir auch noch Durchlaufposten wie z.B. Jahresmarken, Ausweise und Prüfungsgebühren, die sich im An- und Verkauf die Waage halten.

Aus den Finanzdaten der letzten Jahre errechnet und den aktuellen Mitgliedsbeitrag von €75 umgelegt ergibt sich somit diese vereinfachte Verteilung der Ausgaben:



Das war nun ein kurzer Einblick in die Vereinsfinanzen, wer noch genauere Fragen dazu hat kann sich natürlich gerne direkt an uns wenden.

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

im Jänner 2010:

Sven Edelmüller: 8. Kup

Noldi Jürgen: 9. 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 Schwarzgurten ist dies genau umgekehrt. Dort wird vom 1. bis zum 10. Dan aufwärts gezählt

1. bis 2. Dan: Leistungsdan

3. bis 5. Dan: Meister

ab 6. Dan: Großmeister

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

Für unsere „Neuen“: 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.

Der Weg zum/r Taekwondo Wettkämpfer/in

Es gibt im Taekwondo zwei Bereiche des Wettkampfes auf Meisterschaftsebene. Kyorugi und Poomsae. Es gelten jedoch für beide Bereiche die gleichen Regeln bzw. Voraussetzungen.

Die folgend angegebenen Zeiten sollten aus gesundheitlichen Gründen eingehalten werden. Da genetisch bedingt unser Körper auf bestimmte Belastungen und Anforderungen mit entsprechender Anpassung reagiert. Für diese Anpassung benötigt er aber entsprechende Zeiten. So erfolgt die Anpassung im Bereich Muskel verhältnismäßig rasch, hingegen bei Sehnen, Knorpel, Gelenken und Knochen dauert es doch länger. Auch die erforderlichen Parameter im System Kreislauf (Herz, Lunge, Durchblutung) sind schneller zu erreichen.

- Mindestens zwei Jahre 3 x wöchentlich regelmäßiges TKD-Training im Verein;
- Beherrschung der nötigen Techniken und deren exakte Ausführung unter Belastung
d.h. "keine Verschlechterung der Technikausführung unter Wettkampfstress!"
- Kennen der für den jeweiligen Bereich vorhandenen und gültigen Wettkampffregeln
- Besitz der geistigen und körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Wettkampf
(neben den TKD-Techniken sind das: sportart- und wettkampfspezifische)
- Ausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraftausdauer, Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit, Aktionsschnelligkeit, Wettkampftelligenz!

Wie werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangt bzw. trainiert?

Nach einem Jahr regelmäßigem TKD-Training, sollte zusätzlich 2 x wöchentlich ein allg. Grundlagenausdauertraining (bereits auf die Erfordernisse des TKD abgestimmt) absolviert werden. Ebenso 1 x wöchentlich ein Krafttraining mit der Maximalkrafttrainingsmethode. Dauer ca. 1 1/2 bis 2 Jahre.

Die TKD-spezifischen Wettkampftechniken sollten bereits so weit beherrscht werden, dass diese automatisiert ablaufen. (Ist für 1 - 2 Standardtechniken ab dem 3ten Trainingsjahr möglich!)

Nun beginnt die Phase des individuellen Trainings; d.h. es wird nach den individuellen Bedürfnissen das Training gestaltet und schwerpunktmäßig entweder für Kyorugi oder Poomsae trainiert. Welche Form des Wettkampfes bevorzugt wird, liegt in der alleinigen Entscheidung der Taekwondoin.

Ab dem vierten Trainingsjahr wird ein Leistungstest durchgeführt, um die momentane Leistungsfähigkeit im Gesamten festzustellen.

Auf Grund dieser Testergebnisse wird ein Trainingsplan erstellt, um die nötigen Parameter der Fähigkeiten und Fertigkeiten zu steigern und zu verbessern.

Ab diesem Zeitpunkt muss 7 x in der Woche trainiert werden.

Da ein Tag in der Woche zur Regeneration benötigt wird, d.h. an diesem Tag wird nicht trainiert, muss also an einem Tag 2 x trainiert werden.

Dieses Basistraining sollte zwei Jahre dauern.

In diesem Zeitraum sollten auch vierteljährlich ein Wettkampf absolviert werden (Wichtig: Diese Wettkämpfe sollten nur Trainingscharakter haben!)

Somit ist ab dem siebten Trainingsjahr der so genannte Wettkampfstereotyp fertig.

D.h. sämtliche für den jeweiligen Wettkampfbereich nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind optimal vorhanden und können entsprechend dem individuellen Leistungsvermögen entsprechend verbessert werden.

Jetzt wird ganz gezielt mittels Trainingsplanung und -steuerung für bestimmte Meisterschaften trainiert. D.h. die Planung des Höchstleistungsniveaus ist ausgerichtet auf ausgewählte Meisterschaften.

Franz Sachsenhofer

Taekwondo in London – Die Geschichte eines „Seitensprungs“

Dies ist ein Einblick in die Welt des Taekwondo an der Brunel University West London, wo ich gerade ein Austauschjahr verbringen darf.

Glücklicherweise wird Sport in England sehr groß geschrieben, dies veranlasst Universitäten dazu, Sport Facilities und diverse Sport Clubs haufenweise zur Verfügung zu stellen (und wenn man nicht findet, was man sucht, kann man leicht einen eigenen Club gründen). Und neben Boxen, Cricket, Rugby, Hockey und allerlei mehr kann man hier auch *Taekwondo nach ITF* trainieren.

Und an dieser Stelle fangen *die Unterschiede* an...

Das Aufwärmen dauert meistens zwischen 20 und 30 Minuten und ist sehr effektiv. Ich traue mich sogar zu behaupten, so mancher Muskelkater ist in diesen ersten Minuten entstanden und nicht im eigentlichen Training – „running“, „start-ups“ (besser bekannt als ‚Hampelmänner‘), „push-ups“ (Liegestütz), „sit-ups“ (heißen auch auf Deutsch so ;-P), am Besten in dieser Reihenfolge von 10 runter gezählt, d.h. laufen bis das Kommando für die zehn „start-ups“ kommt, gleich danach runter zu den zehn „push-ups“ und abschließend zehn „sit-ups“; dann weiterlaufen bis zum nächsten Kommando, dann neun „start-ups“, neun „push-ups“, neun „sit-ups“ und so weiter und so fort. Meistens ist unser Trainer namens „Dan“, aber gnädig und lässt uns nach sechs Runden verschnaufen – was trotzdem zu 45 Wiederholungen von allen Übungen geführt hat.

Nachdem uns allen warm geworden ist, wird kräftig gedehnt, manchmal auch aktiv, d.h. mit einem Partner, der einen immer ein wenig weiter runter drückt als man selber gekommen wäre – sehr effektiv, sehr schmerzhaft...

Weiter geht's dann mit dem Kicken oder mit – für uns „WTFler“ sehr fremd – „Punches“. Das ist der Moment, wo man glaubt, nicht bei TKD, sondern im Boxen gelandet zu sein. Aber so funktioniert ITF-Taekwondo nun mal, hier

werden Fauststöße großgeschrieben und sind im Wettkampf beispielsweise auch gegen den Kopf erlaubt. Das ist vor allem im Zweikampf sehr ungewohnt, wenn plötzlich eine Faust zum Gesicht fliegt – da möchte man kicken und plötzlich sowas! Dieser Unterschied äußert sich auch in der Ausrüstung, weshalb man hier Boxhandschuhe, Helm und Arm- und Beinschoner, dafür keine Schutzweste trägt.



Generell kann man auch sagen, dass bei den Techniken nicht so sehr auf die korrekte Ausführung geachtet wird als auf die Quantität, wie viele verschiedene Kicks man übt. Was dazu geführt hat, dass im zweiten Training der Saison gleich Drehkicks geübt wurden – die Motivation bei den Anfängern ist allerdings enorm gestiegen, als sie gesehen haben, was alles möglich ist!

Apropos Motivation: Es gibt kein Kihap (nur scharfes Ausatmen), dafür aber nach jeder Erklärung, Anordnung etc. ein lautes „Yes Sir!“ bzw. „Yes Ma’am!“ wenn Emma als Trainerin einspringt. Sobald Übungen schwieriger/anstrengender werden, werden die Ausführenden von den anderen Trainierenden angefeuert und angespornt, weiterzumachen und ja nicht aufzuhören – ich habe bis jetzt noch keinen aufgeben sehen. Und manchmal werden wir ziemlich unkonventionell an unsere Grenzen gebracht, z.B. indem man über einen Tisch springen soll (was später mal ein Flying Kick wird).



Im Großen und Ganzen kann man sagen: vieles ist gleich, manches ist anders. „Anders“ ist hier aber nicht als ‚schlecht‘ zu verstehen, eventuell als „gewöhnungsbedürftig“ – und das wertfrei.

Sarah Anzengruber

Rituals and Symbols in Tae Kwon Do: An ethnographic account

This article deals with Tae Kwon Do perceived from an anthropological perspective. For one of my assignments, I was asked to observe any ritual, and link them with the learned theory. I have chosen Tae Kwon Do for three reasons: First, TKD is termed as traditional sport. Secondly, it has many symbolic rituals and thirdly, it was convenient for me as the training takes place on campus. I only describe one symbol – the bow – and one ritual – the ritual of rebellion and reversal in this article, as time and space is limited.

What makes traditional sport so interesting for Anthropologist is the fact that it provides an important window on the culture of traditional societies. Traditional sport, and we count Tae Kwon Do to it, is also called ethnic or folk sport, as it is tied directly to particular ethnic or folk cultures.

Symbols are central to rituals and to study their mutual relationship and meanings is important. According to Turner, symbols are multivocal: several meanings can be read into one symbol. For the Ndembu (Africa), the milk tree symbolises breast milk, matrilineal descent and many more. Everyone of a particular society can understand a symbol, as they unify different meanings.

In TKD, Bowing not only signifies respect towards higher ranked people, it also shows that one values each person one is training with. Dan stated that “through bowing, student show respect to the teacher, the teacher bows in return to acknowledge the respect.” Emma mentioned that

“you bow to apologise in advance for hurting the others in training or combat. Therefore the opponent knows that you did not want to hurt him/her deliberately. After the training/combat you bow again, in order to apologies for injuries you might have caused. When someone doesn’t bow when practising/combating, I refuse to practise/fight with him/her as it would mean that it is an open fight without regulations.”

The bow also symbolises a shift from the 'outside world' to the 'inner world'. Everyone is required to bow when entering the Dojo as it is a sacred room, a place where one can study the road. Therefore, to enter the room one has to be clean and dressed in white clothes. Dan stated that "you bow to the spirits when entering the hall." Every beginner is taught on the importance and meaning of the bow and respect in general.

What was especially noticeable to me whilst observing the training was that only a fraction of the participants bowed when entering and leaving the training hall. That is, in my opinion, because not everyone is aware of the bows meaning, neither do the instructor pay attention or correct the students on their wrong doing.

In rituals the hierarchy of a society or group can be overturned. In the Rio Carnival, for instance, poor can become king, or marginal people can become central. Thus, these rituals of rebellion and reversal perform an important function as they can transform conflicts in a harmless direction.

Everyone can participate in TKD and ones status or profession is not important. People from underclass society or an ethnic minority can become masters, so can middle or upper class people. Emma explained

"Whatever people are in life, once one goes into hall differences – status, professions etc – are set aside. Once a police men have been asked about speeding whilst warming up for training. His answer was: I am not answering your question because in here I am not a police man, I am a TKD practitioner."

The purpose of TKD and Marital arts in general is to reverse aggression into self-development, attention and respect towards opponent. Therefore it is a harmless outlet of tension and aggression.

Dan stated that "TKD makes you calmer and subsequently more confident; the more you train the less violent you are. You don't have anything to proof anymore and therefore there is no point in fighting; it's not a shame to

walk away.” Ross agreed as TKD helps him to stay positive more often and that it is good for aggression management, through TKD one can become a more manageable person.

When I observed the training for the first time, I was literally shocked by the aggressive way of exercising, but I can fully agree on the fact that TKD is good for aggression management, especially for young adults. Its fast movements and military style discipline can control peoples’ anger whilst kicking and fisting the opponent.

In focusing on one symbol and one ritual of TKD, I tried to link the learned theory to the every day life. Without rituals and symbols a society could not maintain its cohesiveness, as rituals and symbols encode and transmit information about basic and ideal social arrangements. Rituals and symbols are preserved, and they flourish in the world of sport, especially in traditional sports. Without the Bow, the DOBOK or the different colored Belts, it would be difficult for the participants to identify themselves with TKD.

During my observation and whilst interviewing I was impressed by every ones respect towards the trainer and towards each other. As TKD originated from a military background, the training is aggressive and fast. Respect towards each other and the authority person was obvious, but paying respect towards the spirit and the sacred hall was neglected by almost everyone. A reason behind this negligence might be because the Korean history and philosophy is subordinated or not being taught at all. This is, in my opinion a shame, as we only can really appreciate and understand the principles and values of a sport when we are fully aware of its background. But as a whole, TKD creates a feeling of belonging for participants, where everyone is treated the same way, despite background and profession. And it is a good way to let of steam and to reverse aggression into self-development, attention and respect towards opponent.

Michaela Hubmann, 1st year Anthropology

Termine Sommersemester 2011

19.	März	Landesmeisterschaft OÖ	Wels – OÖ
12.-13.	März	German Open	Hamburg
01.-06.	Mai	Weltmeisterschaft Kyorugi	KOREA
20.-22.	Mai	Europameisterschaft Poomsae	ITALIEN
20.-22.	Mai	USI Trainingslager	St. Oswald bei Freistadt
04.-05.	Juni	Austrian Open Kyorugi	Innsbruck
17.	Juni	Kup-Prüfung	
18.	Juni	Austrian Open Poomsae	Innsbruck
29.-31.	Juli	Weltmeisterschaft Poomsae	Russland
22.	Okt.	Staatsmeisterschaft Kyorugi	Kössen

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
Sarah, Franz, Michaela, Patrick