

# 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)*



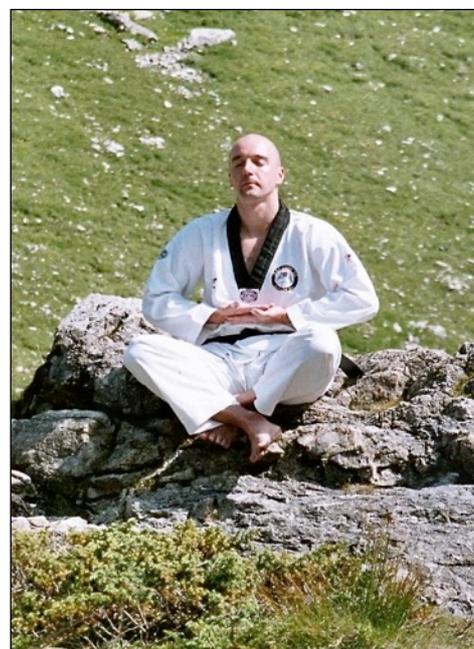
## **Taekwondo – Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie**

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 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 Weg“

*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-/Tiefenschutz 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 Schrittdiagramm 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:



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

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. Er 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:

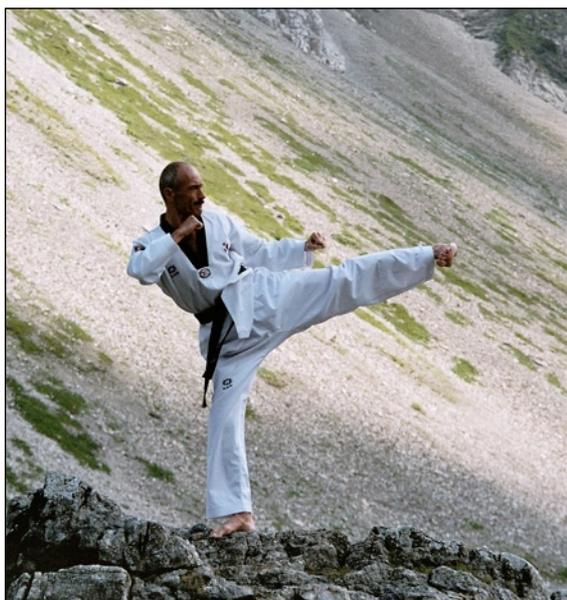
1	Hana	6	Yosot
2	Dul	7	Ilgob
3	Set	8	Yodol
4	Net	9	Ahob
5	Dasot	10	Yol

### 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

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, Ohrringe,... (Verletzungsgefahr!)
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen
- Motivation und Eifer sind mitzubringen :-)



## ***Trainingszeiten***

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Training</b>
Dienstag	18:30-19:55	HBLA Lentia	Allgemeines Training
Mittwoch	20:15-21:40	BSZ Auhof	Allgemeines Training
Donnerstag	20:00-22:00	Auhofschule	Allgemeines Training

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) 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 für den entsprechenden Kurs am Universitätssportinstitut (auch für Nicht-Studenten möglich).

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Training</b>
Dienstag	20:30-22:00	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

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



Sarah Anzengruber

Funktion: Schriftführerin



Andrea Gahleitner

Funktion: Vizeobfrau



Alexander Hirsch

Funktion: Kassier



## ***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 dünnem 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 :-)***

## ***Irrtum Gürtel – PRÜFUNG!?***

Eine Prüfung, welche über körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten Aussagen geben soll, unterscheidet sich in Vielen von einer, bei der nur geistiges Wissen abgefragt wird. Das Erlernen von körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten unterliegt physiologischen Gesetzmäßigkeiten, welche immer beachtet und berücksichtigt werden müssen. Zum Beispiel das Erlernen von Ausdauer: Hier muss über längere Zeit regelmäßig und unter ganz bestimmten Belastungsparametern trainiert werden. Oder das Erlernen einer exakten Bewegungskörperausführung, wie im TKD die diversen Techniken. Hier muss der exakte Bewegungsablauf mit einer entsprechenden Wiederholungszahl innerhalb eines bestimmten Zeitraums geübt werden. Damit in einer Wettkampfsportart eine exakt ausgeführte Technik automatisch abläuft, ist eine Wiederholungszahl von 10.000 erforderlich. Um diese Bewegung technisch exakt und reflexartig im Wettkampf anwenden zu können, ist eine Wiederholungszahl von 30.000 nötig. Somit genügt es nicht, die für eine Prüfung im TKD erforderlichen Techniken (lt. Prüfungsprogramm) kurzzeitig vor dem Prüfungstermin zu erlernen, in dem 3-4 Wochen ein regelmäßiger Trainingsbesuch absolviert wird.

Bei einer Prüfung über geistiges Wissen, kann es (bei guter Merkfähigkeit) genügen, die Nacht vor der Prüfung zu lernen. Ob es sinnvoll ist, möchte ich hier nicht hinterfragen. Beim Erlernen von Bewegungen ist ein Faktor ganz wichtig. Die Pausen zwischen den Trainingseinheiten und die summierende Wirkung ähnlicher Bewegungen. Im Gehirn sind Bewegungen als "Schleifen" angelegt, welche aufgrund von Wiederholungen immer stabiler werden und nach bestimmten Festigkeitsstufen immer tiefer (somit unbewusster) abgespeichert werden. Im letzten Stadium dieses Prozesses findet der Impuls dieser Bewegung im Rückenmark statt (also reflexartig). Um dieses Stadium zu erreichen, bedarf es vieler Komponenten.

Einige davon sind:

- ein mindestens zweimal wöchentliches, regelmäßiges Training in einem Dojang.
- Der Wille, die Bewegungskörperausführung so exakt wie nötig (technische Vorgabe) erlernen zu wollen.
- Die Bereitschaft, sich die hierfür nötigen körperlichen Eigenschaften

(Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit) anzueignen.

- Sich mit den geistigen (philosophischen) Aspekten von fernöstlichen Sportarten auseinanderzusetzen, diese nicht nur zu kennen, sondern sich auch nach diesen zu richten bzw. an diese zu halten.

Die östliche Welt, geht bei der Änderung von geistigen Ansichten, Einstellungen und Denkweisen, einen anderen Weg, als die Westliche. Wir, hier im Westen, sind sehr kopfzentriert und somit kopfgesteuert, und aufgrund geschichtlicher Vorkommnisse eher "körperfeindlich". Diese Leugnung des Körperlichen ist kulturell bedingt und verursacht viele Krankheiten. Somit wird im Westen, bei "falscher Denkweise" der Kopf behandelt. Als Beispiel, die Welle des "Denk Positiv" oder NLP usw. Was sehr schwierig ist, denn dort einzugreifen, wo etwas geschieht, ist immer schwer. Im Osten, wird ein anderer Weg gewählt. Hier ist noch immer das Wissen vorhanden, dass es der Geist ist, der den Körper formt. Daher kann ich umgekehrt, durch die bewusste "Formung" meines Körpers, gezielt meinen Geist (also mein Denken) beeinflussen. Unter Formung meine ich nicht "Bodybuilding".

Ein Beispiel: Eine Person ist besonders starrköpfig und dadurch auch sehr steif und unbeweglich und ungelenkig. Im Westen würde er den Rat bekommen: "Sei einfach lockerer, nimm es leichter usw.!". Nur wie soll das umgesetzt werden? Im Osten würden dieser Person Gelenkigkeits- und Beweglichkeitsübungen gezeigt werden. Es ist nämlich nicht möglich, gelenkig, beweglich und gleichzeitig stur und starrköpfig zu sein. Auch gibt es nichts in unserem Körper, was nicht einer psychischen (also seelischen) Ursache entspricht. Somit "spiegelt" unser Körper sichtbar nach außen unsere Persönlichkeit. Und weil sich seelische Störungen, gesetzmäßig in bestimmten Körperregionen bemerkbar machen, kann mit exakter Bewegungsausführung unter Berücksichtigung bestimmter Wiederholungen über bestimmte Zeiträume, indirekt auf diese Einfluss genommen werden. Auch zeigen unharmonische Körperproportionen von Differenz zwischen unserem wahren Selbst und der gelebten Persönlichkeit. Daher wird durch ein systematisches TKD-Training über mehrere Jahre, unbewusst unsere Körperstruktur beeinflusst, und es kommt automatisch zu einer Harmonisierung unserer Körperformen und dadurch auch zur Angleichung unserer Persönlichkeit an das wahre Selbst.

Das ist der philosophische Aspekt von fernöstlichen Kampfsportarten. Wobei es ganz wichtig ist, dass der (Wett)-Kampf ein Ergebnis des Praktizierens dieser Sportarten ist, und nicht der Zweck. Somit ist auch eine Gürtelprüfung nicht Zweck dieser Sportart, sondern das Ergebnis. Eine Graduierung, welche sich meistens in einer entsprechenden Gürtelfarbe ausdrückt, hat immer einen körperlichen (Technik) und geistigen (Verhalten) Aspekt. Somit gibt eine Gürtelfarbe und die damit verbundene Graduierung nicht nur über den Stand des technischen Könnens (Beherrschung der TKD-Bewegungen entsprechend dem Grad bzw. der Farbe des Gürtels), sondern (und das ist der wichtigere Aspekt) über die geistige Reife und somit der Entwicklung der Persönlichkeit deutlich nach außen sichtbar, Auskunft. Wobei es auch hier (wie bei allem) wiederum mehrere Ansichten gibt. Es gibt Dojangs mit Sabumnims, bei denen ist der "kommerzielle" Aspekt wichtig. Somit wird dort auf die "Philosophie" (und Persönlichkeitsentwicklung) kein Wert gelegt. Da zählen nur die sportlichen Erfolge, ganz gleich wie diese erreicht werden. Auch wird die wirkliche exakte Ausführung der Technik vernachlässigt, wodurch es zu Schäden im Bewegungsapparat kommen kann.

Dann gibt es welche, da wird auf die richtige Bewegungsausführung geachtet, aber alles was mit dem "Do" in Zusammenhang steht, spielt auch hier keine Rolle. Seit einigen Jahren gibt es überhaupt zwei konträre Ansichten, was und wie TKD zu lehren und praktizieren ist. Die Traditionelle, wo TKD in der Gesamtheit gesehen und auch so gelehrt und praktiziert wird, und die neue, welche TKD als ganz "normalen" Sport (wie etwa Tennis, Handball, Fußball, Schifahren usw.) sehen, und daher TKD auch ohne die Inhalte des "Do" lehren und praktizieren. Dadurch gehen natürlich sehr viele, für die heutige Gesellschaft und hier vor allem für die Jugendlichen, wichtige, die Persönlichkeit betreffende Aspekte verloren. Wodurch TKD zu einer "gefährlichen" Sportart werden kann (Missbrauch zur Gewaltausübung).

Sämtliche geistige Aspekte des TKD wären für die heutige Zeit ein wichtiger Teil zur Entwicklung einer selbstständigen humanen Persönlichkeit, mit hohem sozialen Stellenwert. Also der "Egomane" würde entgegengewirkt.

Da aber viele sich als "Meister" bezeichnende Trainer, selbst ihr EGO noch nicht losgelassen haben, kommt es eben zu den "Auswüchsen", welche im TKD immer mehr Fuß fassen (Undiszipliniertheit, fehlende Selbstkontrolle, Angeberei, Hochnäsigkeit,

Arroganz usw.). Also solche Charaktere, die eigentlich über das Praktizieren von TKD verhindert oder geändert werden sollten. Werden nun alle Aspekte des TKD beachtet und in die Ausbildung der TKDin einbezogen, dann kann es nicht genügen, dass eine/e Prüfungskandidat/in, nur weil sie/er der Meinung ist, bereits die technischen Voraussetzungen für eine bzw. die nächste Prüfung zu haben, auch diese ablegen darf. Die Graduierung in Fernöstlichen Kampfsportarten gibt also Auskunft über die gesamte Reife einer Person. Ohne Trennung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Der Mensch ist nun mal eine Einheit von Körper – Geist – Seele (Psyche). Und diese 3 Teile sollen harmonisch miteinander einen Lebensweg beschreiten. Eine einseitige Bevorzugung sollte stets vermieden werden.

Für mich als Trainer im TKD gilt das Gebot, dass nur eine harmonische Entwicklung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, eine positive Persönlichkeit ergibt. Daher zeigen unharmonische Bewegungen davon, dass eine Differenz zwischen Körper und Geist besteht. Somit ist es ein Irrtum, anzunehmen, dass ein bestimmtes technisches Können in Verbindung mit einer bestimmten Anzahl von Trainingsteilnahmen, automatisch zur Berechtigung führt, eine (Gürtel)-Prüfung ablegen zu dürfen bzw. zu können.

Eine zu große Differenz zwischen dem Körperlichen und dem Geistigen schließt die Teilnahme an einer Prüfung aus.

Nur technisches Können ohne genügend theoretischen Hintergrund bzw. umgekehrt, ist in einer Kampfsportart nicht zielführend. Denn das Ziel dieser, mit einem DO versehenen Sportarten ist die Harmonisierung der Persönlichkeit, welche sich im Alltag bemerkbar macht und bei der das EGO aufgehoben wurde.

Ich hoffe hiermit, diverse Unklarheiten über die Teilnahme an einer Gürtelprüfung, beseitigt zu haben.

Franz Sachsenhofer

## **Kup Prüfungen**

am 28. Juni 2012

Roland Poppenreiter: 5. Kup

am 27. April 2012:

Martin Lederhilger: 8. Kup

Fabian Egger: 10. Kup

Johanna Heinschink: 10. Kup

Maria Schrenk: 10. Kup

Martina Troschl: 10. Kup

Sarah Wurmhöringer: 10. Kup



**Wir gratulieren!**

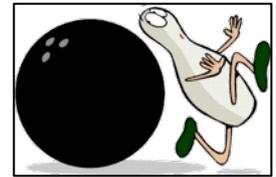
*Wir danken unseren Sponsoren!*



<http://www.maxfitness.at>

## **Abschlusskegeln im ABC – ASKÖ Bewegungszentrum**

Wie jedes Jahr wurde auch heuer das Ende des offiziellen USI-Trainings gewürdigt. Rückblickend auf die letzten schweißtreibenden Monate versammelte sich eine Gruppe Taekwondoins am 03. Juli 2012 nach der letzten Trainingseinheit zum ‚Alle Neune‘ an den Kegelbahnen des ABCs. Zwischen dem Abendessen wurden ‚Sauen‘ geschossen, bis letztlich ein Sieger feststand (Gratulation an dieser Stelle an Christian!). Lustig war es allemal, und nach knappen drei Stunden gingen wir alle mit dem festen Vorsatz nach Hause, über den Sommer brav die Vereinstrainings zweimal die Woche zu besuchen.



Wir danken für die rege Teilnahme!



Noch in eigener Sache:

Veranstaltungen dieser Art sind überaus wichtig, um auch die Menschen hinter den Doboks und den bunten Gürtel besser kennenzulernen. Wer Interesse hat, mehr solcher social events zu organisieren, kann sich gerne bei den Vorstandsmitgliedern melden oder Ideen an sie richten.

Nächste Veranstaltung: Taekwondo Weihnachtsfeier; Termin wird noch bekannt gegeben!

## **Termine Wintersemester 2012/2013**

<b>27.</b>	<b>Okt.</b>	<b>Staatsmeisterschaft Kyorugi</b>	<b>Oberndorf</b>
03.	Nov.	DAN-Prüfung	Ansfelden
10.-11.	Nov.	Croatia Open	Zagreb
<b>10.</b>	<b>Nov.</b>	<b>Staatsmeisterschaft Poomsae</b>	<b>Amstetten</b>
<b>14.</b>	<b>Dez.</b>	<b>Kup Prüfung</b>	<b>Linz</b>
01.-02.	Dez.	Park Pokal	Sindelfingen/ DE
09.-10.	März	German Open	Hamburg
<b>01.-02.</b>	<b>Juni</b>	<b>Austrian Open Kyorugi</b>	<b>Innsbruck</b>
15.-21.	Juni	Weltmeisterschaft Kyorugi	Pueblo - Mexiko

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, Franz, Patrick