

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)



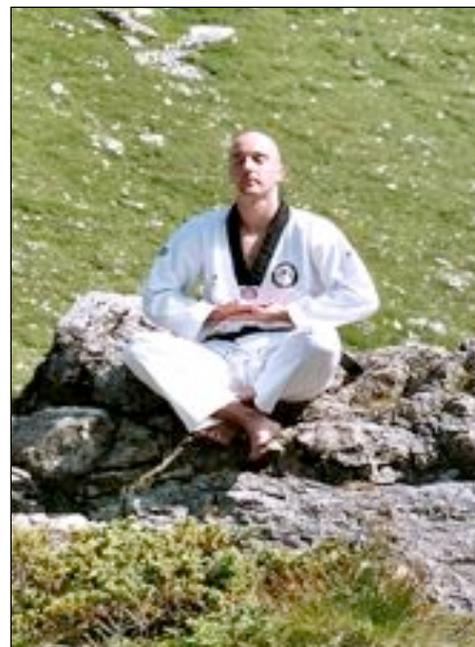
Taekwondo – Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie

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-/Tiefschutz sowie Schienbein-/Arm-/Fuß-/Handschoner. Während den drei mal zwei Minuten dauernden Runden werten die Punktrichter 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: Dienstag & 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, Ohringe,...(Verletzungsgefahr!)
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen
- Motivation und Eifer sind mitzubringen ;)



Trainingszeiten

Tag	Zeit	Ort	Training
Dienstag	19:00-20:25	HBLA Lentia	Allgemeines Training
Mittwoch	20:15-21:40	BSZ Auhof	Allgemeines Training
Donnerstag	20:10-21:35	BSZ Auhof	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) 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)	freies Training

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
Samstag	10:30-12:00	Maxfitness Walding	Kindertraining (ab 12 Jahre)

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



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 :-)

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.

Selbstständiges Training - Thema „Dehnen“

Taekwondo ist ein faszinierender Sport, der sehr viele und sehr unterschiedliche Fähigkeiten der/des Taekwondoin fordert. 1-2 Trainings pro Woche reichen nicht immer aus, um gute bzw. die gewünschten Fortschritte zu machen. Daher hier ein paar Tipps zum Thema „Dehnen“ für alle, die daheim regelmäßig oder auch nur ab und an eine kleine Zusatzeinheit einschieben möchten.

Wenn die Dehnung stimmt, ist es für Dich einfacher die Kicks (optimal) durchzuführen. Die schnellste Reaktion hilft nichts, wenn der Kick nicht ins Ziel geht.

Für alle Dehnungen gilt:

- dehne nur aufgewärmt, ggf. genügen 20 Kniebeugen und 2 Minuten am Stand laufen
- gehe langsam in die Dehnung hinein und wieder heraus
- wenn Du Deine Dehnung verbessern möchtest, solltest Du die Übungen mind. 30 Sekunden halten. 20 Sekunden reichen nur zum Aufwärmen.
- falls danach kein Training stattfindet statisch dehnen, d.h. ohne Wippen
- schiele im Training nicht „zu anderen“ – arbeite mit DEINEM Körper an DEINER Dehnung :-)

a) Hüfte seitlich:



Die Dehnung ist auf der Oberschenkelinnenseite zu spüren. Wichtig: gerader Rücken – wie bei allen Übungen :-) ... siehe Bild links



b) Oberschenkelrückseite (Hamstrings):

Die Dehnung ist im gestreckten Bein zu spüren. Wichtig: gerader Rücken und nur aus der Hüfte nach vorne beugen.

c) Hüftbeuger:

Die Dehnung ist in der Schenkelbeuge und im oberen Oberschenkel des hinteren Beines zu spüren. Wichtig: das hintere Knie darf den Boden nicht(!) berühren – das Bein soll durchhängen und so wird die Dehnung erzeugt.

**d) Gesäß:**

Die Dehnung ist im Gesäß des aufgestellten Beines zu spüren. Wichtig: beide(!) Sitzhöcker müssen bei dieser Übung am Boden bleiben.

e) Oberschenkelvorderseite A:

Die Dehnung ist im abgewinkelten Bein zu spüren. Wichtig: das abgewinkelte Bein unbedingt um die Fessel / den Knöchel halten, gerader Rücken, kein(!) Hohlkreuz.



f) Oberschenkelvorderseite B:



Eine zweite Möglichkeit für die Dehnung Oberschenkelseitevorderseite ist folgende Die Dehnung ist im hinteren Bein zu spüren. Wichtig: das zu dehnende Bein wieder um die Fessel / den Knöchel halten, das Becken sollte parallel zu den Schultern sein und nicht nach vorn bzw. nach hinten verdreht werden.

g) Grätsche:

Die Dehnung ist auf der Innenseite der Oberschenkel zu spüren. Wichtig: beide Seiten gleichmäßig belasten, Füße nach innen drehen, Zehen aufstellen und das Körpergewicht auf den Armen aufstützen und langsam auf die Beine verlagern.



h) Waden:



Die Dehnung ist im hinteren Bein zu spüren.
Wichtig: Rücken und Dehnungsbein sollten in einer Linie sein bzw. die Hüfte etwas weiter vorn.

Viel Motivation und gute Fortschritte. Es zahlt sich aus!

Termine Sommersemester 2012

03.-04. März	German Open	Hamburg
17. März	OÖ Landesmeisterschaft	Mattighofen
31. März	int. ASKÖ Cup	Innsbruck
27. April	Kup Prüfung	USI Fitnessraum
	Trainingslager	Infos folgen (Homepage)
03.-06. Mai	Europameisterschaft Kyorugi	Manchester/ UK
02.-03. Juni	Austrian Open Kyorugi	Innsbruck
29.-31. Juli	Weltmeisterschaft Poomsae	Russland
08.-11. Aug.	Olympic Games Taekwondo	London/ UK
27. Okt.	Staatsmeisterschaft Kyorugi	Oberndorf

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

Wir danken unseren Sponsoren!



gräf]]] rechtsanwalt

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

Redaktion:

Andrea