

INSIDE

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

Morpheus



TAEKWONDO

USI LINZ

Kyongre!

Rechtzeitig nach den wohlverdienten Semesterferien 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! Willkommen – oder: willkommen zurück!

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 im Chinarestaurant *Jadegarten*, Aubrunnerweg 11, 4040 Linz (gegenüber Endhaltestelle ‚Universität‘). 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

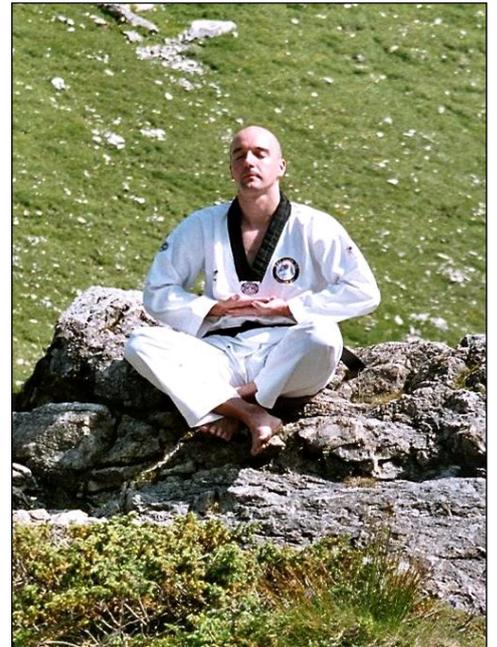
Sport – Selbstverteidigung - Lebensphilosophie

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 – mindestens zweimal 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 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.

*„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. 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

Franz Sachsenhofer leitet die offiziellen Taekwondo Kurse des Universitätssportinstituts 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; 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 eines 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

Für ein besseres Miteinander und einen geordneten Trainingsablauf hier ein paar Regeln, wie wir uns im Training verhalten sollten:

- 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

Training Universitätssportinstitut

Tag	Zeit	Ort	Trainer	Training
Dienstag	18:30- 19:55	HBLA Lentia, Hintereingang	Franz Sachsenhofer	Allgemeines Training
Donnerstag	19:30- 20:55	Auhofschule	Franz Sachsenhofer	Allgemeines Training

Diese Trainings finden immer semesterweise statt und werden als Kurs 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 (5½ Monate) die Trainings in den Ferien zu organisieren.

Voraussetzung für die Teilnahme am USI-Training ist ein Mindestalter von 17 Jahren sowie eine Anmeldung zum jeweiligen Kurs – diese kann natürlich auch von Nicht-Studenten erworben werden.

Um aber Kontinuität zu gewährleisten, werden vom Verein auch während des Semesters laufend Trainings angeboten:

Training Verein

Tag	Zeit	Ort	Trainer	Training
Dienstag	20:30-22:00	ASKÖ Bewegungscenter (ABC)	Alexander Hirsch	Allgemeines Training
Samstag	10:00-12:00	fit five Walding	Alexander Hirsch	Allgemeines Training

Voraussetzung für das Vereinstraining ist die Mitgliedschaft. Diese kann um EUR 75,00 für ein Jahr erworben werden. Natürlich ist eine kostenlose

Teilnahme eines Schnuppertrainings möglich!

Die Ferientrainings können von Vereinsmitgliedern kostenlos genutzt werden, von Nichtmitgliedern sind € 3,00 pro Training bzw. ein Pauschalbetrag zu entrichten.



Deine Vorteile als Vereinsmitglied:

Kostenlose Teilnahme an allen Vereinstrainings, immer dienstags im ABC, an vielen Feiertagen und in den Semester-, Oster-, Pfingst-, Sommer- und Weihnachtsferien 2 Mal pro Woche. Das entspricht ca. 40 Ferien- bzw. Feiertagtrainings und ca. 30 Trainings während des Jahres.

Finanzielle Unterstützung bei Turnierteilnahmen und Trainerausbildungen.

In deinem TKD-Ausweis werden deine Prüfungen offiziell registriert, die Teilnahme an Turnieren und Lehrgängen wird dadurch ermöglicht.

Prüfungen werden österreichweit anerkannt.

Vergünstigungen bei den Wochenend-Trainingslagern.

Vergünstigter Erwerb von Trainingsbekleidung, Trainingsgeräten, Trainingsanzügen und Sporttaschen über den Verein.

Noch mehr Infos findest du auf www.taekwondo-usi-linz.at

Der Vorstand



Patrick
Haruksteiner



Sarah
Wurmhöringer



Martin
Lederhilger



Sarah
Anzengruber

Obmann: DI Patrick Haruksteiner BSc
Vizeobfrau: Mag. Sarah Wurmhöringer
Kassier: DI Martin Lederhilger
Schriftführerin: Mag. Sarah Anzengruber

Wir danken unseren Sponsoren!



<http://www.maxfitness.at>

Die Trainingskleidung

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: Leistungsдан
- 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.

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 angemessen. Es gibt mehrmals jährlich die Möglichkeit, den Dobok vergünstigt über den Verein zu bestellen. Du wirst rechtzeitig davon informiert werden!

Erfolge

4. Kup

Roland Poppenreiter

7. Kup

Hannes Hammer

8. Kup

Sarah Wurmhöringer

10. Kup

Magdalena Zachtl

Christoph Hofer



Wir gratulieren herzlich!

Termine 2014

Trainingslager: 02. – 04. Mai 2014, Anmeldung auf Anfrage, nähere Infos unter [im Training](http://www.taekwondo-usi-linz.at/pdfs/2014-05-02_04_TL_Ausschreibung.pdf) oder unter http://www.taekwondo-usi-linz.at/pdfs/2014-05-02_04_TL_Ausschreibung.pdf

1.	März	Burgenland Open	Großpetersdorf
1.-2.	März	Turkish Open	Antalya - Türkei
15.-16.	März	Dutch Open - G2	Eindhoven - Niederlande
15.	März	OÖ LM	Ried im Innkreis
26.-29.	März	WM Kyorugi Junioren	New Taipei City - Taipei
29.	März	TNT Cup	Tulln
5.-6.	April	Belgium Open	Lommel - Belgien
12.-13.	April	German Open - G1	Hamburg - Deutschland
26.	April	Offene NÖ LM	Horn
26.	April	Kaiserwinkel Open	Kössen
1.-5.	Mai	EM Kyorugi Senioren - G4	Baku - Azerbaijan
10.	Mai	Technikmeisterschaft	Marchtrenk
24.-25.	Mai	Spanish Open - G1	Alicante - Spanien
25.	Mai	Danish Open Poomsae - A-Class	
31.-1.	Mai/Juni	Austrian Open Kyorugi - G1	Innsbruck
7.-8.	Juni	Swiss Open - G1	Lausanne - Schweiz
14.	Juni	Austrian Open Poomsae - A-Class	Wien
5.-6.	Juli	World Sports Festival	Wien
12-17.	August	OÖ Trainingslager	
27.	September	Sportunion Bundesmeisterschaften	Korneuburg
18.-19.	Oktober	Serbia Open - G1	Belgrad - Serbien
8.-9.	November	Croatia Open - G1	Zagreb - Kroatien
13.-14.	Dezember	Tournoi International de Paris - G1	Paris - Frankreich

Der Termin zur Vereins-Weihnachtsfeier wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Wir danken unseren Sponsoren!



gräf]]] rechtsanwalt

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

Redaktion:
Gastautoren:

Sarah
Patrick, Andrea