

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 dabei zu unterstützen, haben wir die wichtigsten Informationen über diesen tollen Sport zusammengefasst.

Ihr könnt etwas über TaeKwonDo, die Trainer, unseren Verein 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.“ (Moers, Walter)



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.

Der Fortgeschrittene erprobt sein Können in Partnerübungen und schließlich im freien Kampf. Der sportliche Wettkampf mit Vollkontakt – durchgeführt nach den Regeln der World-TaeKwonDo-Federation (WTF) – erfordert Können, gute Kondition und blitzschnelle Reaktion.

Es gibt neben dem sportlichen Aspekt aber weitere gute Gründe um 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 Hebeln müssen viele tausend Mal geübt werden, bis die Bewegungsabläufe so verinnerlicht werden, dass sie im Ernstfall – in einer Stresssituation – automatisiert ablaufen. Daher regelmäßig trainieren. Mindestens 2x 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. Jene, die TaeKwonDo betreiben um Überlegenheit über andere zu erlangen, haben praktisch nichts von dem verstanden, was dieser Sport vermitteln will und werden es auch niemals zu einer wahren Meisterschaft bringen.

Erst die Einheit von Körper und Geist in einem letzten Stadium der Perfektion macht TaeKwonDo zu dem, was es wirklich ist. Jedem einzelnen sind dabei nur die Grenzen gesetzt, die er sich selber setzt. Der Weg ist das Ziel – und auch eine lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Training.

- ♦ Tae = Fußtechnik
 - ♦ Kwon = Handtechnik
 - ♦ Do = Geisteshaltung
- „Gehe handelnd deinen geistigen Weg“*

Wir danken unseren Sponsoren!



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 Kämpfer schützen. Dabei werden die Kämpfer nach Geschlecht, Rang und Gewicht unterteilt.

Beim Kampf tragen die Teilnehmer den Dobok, Schutzweste, Kopfschutz, Schienbein- und Armschoner. Während den drei mal drei Minuten dauernden Runden werten die Punkterichter Treffer auf die Schutzweste durch Hand- oder Fußtechniken bzw. Kopftreffer durch Fußtechniken. Sieger ist der Kämpfer mit den meisten Punkten.

„Es gibt eine Zeit des Friedens und es gibt eine Zeit des Kampfes.“



2) Poomse – klassische Bewegungsform:

Die Poomse ist eine Übung, um sich verschiedene Techniken anzueigenen, welche bei eigenen Prüfungen beurteilt werden.

In der Poomse sind alle Angriffs- und Abwehrtechniken vereint. Diese Bewegungsformen wurden zur Vollendung der Kampftechnik festgelegt und stellen einen Scheinkampf gegen einen oder mehrere Gegner dar. Die Abfolge der einzelnen Techniken ist vorgeschrieben und läuft nach einem festgelegten Schrittdiagramm ab. Natürlich steigert sich der Schwierigkeitsgrad bei jeder nächsthöheren Poomse.

3) Hosinsul – Selbstverteidigung:

Im Training lernt der TaeKwonDo in Kampfsituationen einzuschätzen und seine 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 Erproben einer erlernten Technik auf ihre Wirksamkeit durch einen Bruchtest. Dabei bewährt sich der Schüler an unterschiedlichen Materialien, zB 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, erworben durch langes und gewissenhaftes Training, ist es möglich, solch eine kompakte Materie zu zerbrechen.

Trainingslager in St. Oswald, Sommer 2006

Wie schon das Herbsttrainingslager fand auch das Sommerlager in St. Oswald bei Freistadt statt. Das Frühstücksbuffet sowie

die andere Verköstigung waren daher schon gut ausgetestet und mundeten auch dieses Mal vorzüglich. Gut gestärkt und hochmotiviert machten wir uns

ans Training. Wie immer stand Morgensport, ein Vormittags- und ein Nachmittagstraining am Programm. Die Wettbewerbe der Abendgestaltung liefen außer Konkurrenz :-)

Wegen des Feiertags am Donnerstag begannen wir diesmal schon am Freitag Vormittag zu trainieren. Zuerst stand Stocktraining am Programm; am Nachmittag schulten wir dann unseren Gleichgewichtssinn. Am Samstag erprobten wir unser Können im Kampftraining mit und ohne Schutzwesten. Am Sonntag übten wir noch Poomse und Selbstverteidigung.

Natürlich kam auch der soziale Aspekt nicht zu kurz. Es gab Sauna, gemeinsames Spazieren gehen, Heimkino mit „Fluch der

Karibik I“, Anekdoten zum Besten geben, lustig-dumme Gesellschaftsspiele, gemeinsame Wettkampfanalysen der bestrittenen Turniere und



vieles mehr.

Am späten Sonntagnachmittag brachen wir wieder in Richtung Linz auf – sicher, dass wir beim nächsten Mal wieder dabei sein werden!



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.

Anatomie:

Arae: unterhalb Gürtel
 Olgul: Gesicht
 Momtong: Körper, Rumpf

Dwit-chagi: Rückwärtstritt
 Momdollyo-chagi: Körperdrehschlag

Standtechniken:

Sogi: hoher Stand
 Kubi: tiefer Stand
 Charyot-sogi: Achtungsstellung
 Juchum-sogi: Sitzstellung
 Dwitkubi: Rückwärtsstellung

Kommandos:

Charyot: Achtung
 Kyongre: Verbeugung, Gruß
 Junbi: Fertigmachen
 Duiro-dora: Umdrehen
 Sijak: Kampfbeginn
 Balpako: Fußwechsel

Blocks:

Arae-makki: Tiefblock
 Momtong-makki: Rumpfblock
 An-makki: Innenblock
 Bakkat-makki: Außenblock
 Olgul-makki: Gesichtsblock



Ausrüstung:

Dobok: TKD Anzug
 Hogu: Schutzweste
 Ty: Gürtel

Beintechniken:

Apolleyo-chagi: Aufwärtstritt
 Ap-chagi: Vorwärtstritt
 Bakkat-chagi: Fußschlag nach Aussen
 An-chagi: Fußschlag nach Innen
 Miro-chagi: Schubtritt
 Yop-chagi: Seitwärtstritt

Zahlen:

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

Die Trainer des TKD-USI Linz

Franz Sachsenhofer:

Im Alter von 15 Jahren hat er 1972 das TaeKwonDo-Training unter dem koreanischen Großmeister OH Sung-Hong begonnen und konnte bereits 1976 den 3. Platz bei der österreichischen TKD-Meisterschaft erringen. 3 Jahre später legte er die Prüfung zum 1. Dan ab und wurde 1980 und 1982 österreichischer Staatsmeister. Dies

brachte ihm auch einen Platz im Nationalteam und die Teilnahme an der EM 1980 in Dänemark und 2 Jahre darauf an der EM in Rom ein. Im folgenden Jahr übernahm er das Training des TKD-USI-Linz und schloss formell seine Trainerausbildung 1988 als „staatlich geprüfter Trainer für TaeKwonDo“ ab. Ein Jahr danach wurde er bis 1995 Betreuer des österreichischen Nationalteams.

Seit 1982 absolviert Franz nahezu alle zwei Jahre Trainingsaufenthalte in Korea, dem Ursprungsland dieses Sports und hat im

Laufe der Zeit den 7. Dan erreicht. Außerdem hat er bei der Verbreitung des TaeKwonDo Pionierarbeit geleistet und

war Gründer mehrerer TKD-Schulen z.B. in Tragwein und Wels und des ÖÖ-TKD-Verbandes.

Er legt in seinem Training besonderen Wert auf richtige und exakte Ausführung der

Technik. Sein Trainingsstil entspricht einer feinen Klinge. Dafür ist es wichtig die Kraft nicht allein aus den Muskeln der Arme oder Beine, sondern aus dem Einsatz des ganzen Körpers zu gewinnen. Außerdem stellen Präzision und Automatisierung der Techniken die Grundlage für Schnelligkeit und Erfolg dar. Franz ist jedoch nicht nur die Schulung des Körpers, sondern auch des Geistes (Do) ein spezielles Anliegen.



„Wenn Ihr unbedingt an jemanden Glauben wollt, glaubt an Euch selbst.“

Harald Lehner:

Auch Harald Lehner trainiert schon seit einer Ewigkeit TaeKwonDo und ist seit über 20 Jahren Trainer am TKD-USI-Linz. Der gelernte Jurist ist Träger des 4. Dan und leitet unser Mittwochstraining sowie den Selbstverteidigungskurs für Frauen, der immer Montag abends stattfindet.

In seinem Training wird versucht die Gesamtheit des TaeKwonDo zu vermitteln. Techniken und die dahinter liegenden Prinzipien werden unterrichtet und erörtert. Durch begleitende theoretische Ausführungen wird ein tieferes Verständnis von Abläufen und Techniken und ihrer Anwendung in den verschiedenen Bereichen (Formen, Wettkampf, Hosinsul, etc.) erreicht.



bei TaeKwonDo um einen Kampfsport handelt, das heißt, Realitätsnähe und Wirksamkeit der Techniken sind ein essentielles Anliegen. Es kommt zu einer Erfahrung der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Verhaltens und der Entwicklung des eigenen Potentials. Die „Früchte“

dieser Anstrengungen sind – neben den körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten – unter anderem eine Verbesserung der Konzentration, des Selbstbewusstseins, der Zielstrebigkeit und der Stressresistenz. Es gilt der Grundsatz: „Je mehr ich in

das Training quantitativ und qualitativ investiere, umso mehr profitiere ich davon.“ Denn ohne Schweiß bekannter Maßen kein Preis.

Es findet auch wie in den anderen Trainings eine Gruppenteilung entsprechend des Könnens statt. Um ein möglichst effizientes Training zu bieten, werden Schwerpunkte bei der Auswahl der Techniken gesetzt. Hierbei wird auch auf die Wünsche der Teilnehmer Bedacht genommen. Es wird besonders Wert darauf gelegt, dass es sich



Unsere weiteren erwähnenswertenSchwarzgurte:

Werner Dressler	4. Dan
Gerald Kaiserseder	4. Dan
Alexander Hirsch	2. Dan
Thomas Schachl	2. Dan
Fritz Kapitän	1. Dan
Hartmut Gräf	1. Dan
Christian Binder	1. Dan
Hannes Pirringer	1. Dan

Daniel Gstöttenmayr	7. Kup
Christoph Stadlbauer	7. Kup
Reinhard Weber	7. Kup
Edward Lin	8. Kup
Evelyn Natschläger	8. Kup
Horst Scheiböck	8. Kup
Andreas Falkner	9. Kup
Bernhard Weixelbam	9. Kup
Hannes Hammer	9. Kup
Markus Straub	9. Kup
Ulrike Hutterer	10. Kup
Manuel Stasjuk	10. Kup
Fan Guang Yu	10. Kup

Im Sommer 2006 in Korea(!)abgelegte Dan-Prüfungen:

Thomas Schachl	3. Dan
Hannes Pirringer	2. Dan
Patrick Haruksteiner	1. Dan

Im Sommersemester 2006 abgelegteKup-Prüfungen:

Klaus Geretschläger	3. Kup
Thomas Mitterlehner	5. Kup
Franz Prommer	5. Kup
Christina Drab	6. Kup
Sandra Neuditschko	6. Kup
Adelheid Pfingstmann	6. Kup
Kerstin Stadt	6. Kup
Regina Fischer	7. Kup

Dojang-Regeln(Verhalten im Training):

- Verbeugen beim Betreten der Halle
- Reden, Lachen und Lärmen sollte während des Trainings unterlassen werden
- Alkoholisiert oder Kaugummi-kauend darf nicht trainiert werden
- Das Tragen von Schmuck (Ringe, Uhren, Ketten, Ohringen) sollte wegen der Verletzungsgefahr unterlassen werden
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen und die weiteren Übungen beobachten.

Turniererfolge

Die Erfolge in den letzten Semestern spornten weitere Vereinsmitglieder an bei Turnieren ihr Können zu zeigen.



Im letzten Semester nahmen Vereinsmitglieder an folgenden Turnieren teil:

1. Landesmeisterschaft OÖ, Uttendorf
2. Next Generation Kup, Korneuburg
3. Technikmeisterschaft, Marchtrenk
4. Michaela Igel Turnier, Tragwein



Viele Siege und Pokale konnten errungen werden (siehe Bilder).

Die Namen unserer tapferen Recken und Amazonen:

- Andreas Falkner (Kyorugi)
- Patrick Haruksteiner (Poomse)
- Sandra Neuditschko (Poomse)
- Christoph Stadlbauer (Kyorugi)
- Kerstin Stadt (Kyorugi, Poomse)
- Alexander Trost (Kyorugi)
- Bernhard Weixelbam (special feature at Technikmeisterschaft)



Wir hoffen, dass euch diese Erfolge ermutigen und auch weiterhin begeisterte und couragierte TaeKwonDoin für eine ruhmreiche Zukunft unseres Vereins antreten werden, sei es in Poomse oder Kyorugi!

Auftritte und Vorführungen

Um unseren tollen Sport auch Leuten näher zu bringen, die nicht zu einem USI-Schnuppertraining kommen können, führen Mitglieder des Vereins Demos vor.



Bei diesen Vorführungen werden durch kurze Sequenzen das Training (Hand- und Fußgrundtechniken, Kombinationen, Partnerübungen, Selbstverteidigung) und die Wettkampfdisziplinen (Poomse und Kyorugi) vorgestellt.



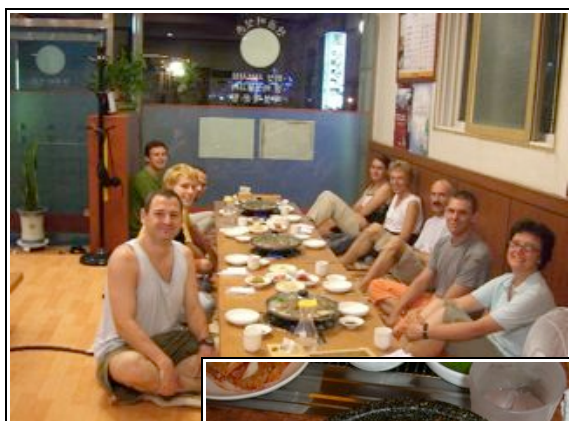
Natürlich kommt auch der Showeffekt nicht zu kurz und es wird mit Bruchtests die korrekte und präzise Ausführung der Techniken demonstriert.



Kleine Anekdoten seien auch nicht verschwiegen wie z.B. ein Hund der im Takt der Kihaps (Kampfschreie) mitbellte. Oder ein Kameramann, der todesmutig seine Kamera genau in der Flugbahn von Andi's Sprungkick aufstellen wollte. Auf mehrmaliges gutes Zureden ließ er sich dann doch davon abbringen :-)

Koreareise 2006

Im Sommer 2006 waren wieder einmal vier Wochen Korea angesagt. Diesmal trauten sich neun tollkühne Recken und Amazonen in das Land der Morgenstille, viele davon zum ersten Mal. Wir erkannten schnell, dass man in Korea immer nass ist - sei es durch sintflutartige Regenfälle oder durch die schweißtreibende Hitze. Anfangs war die Hitze aber nicht das einzige Schweißtreibende - auch an die Schärfe des Essens mussten sich manche erst gewöhnen. Ganz zu schweigen von der Handhabung der metallenen Esstäbchen! :-)



Trainiert wurde in der Yonsei Universität bei Großmeister Kim und im Dongdaemun Gymnasium bei Großmeister Yoo und

Präsident Lee. Dort hatten auch einige von uns die Gelegenheit eine Danprüfung abzulegen.



Aber neben dem etwas anderen Training hatte Korea auch sonst noch viele uns ungewohnte Eigenheiten zu bieten. Es gab dort Kaninchen an der Leine, schokoriegelgroße Grillen die einen Lärm machten wie ein Flugzeugstart, Marmelade zum knicken und noch vielerlei Anderes zum Schmunzeln.



Es ist schon ein komisches Gefühl, wenn man als "westlicher" Mensch unter so

vielen Koreanern ist - da fällt man gleich auf. Besonders wenn man noch jung ist und schon einen Bart trägt. Das führte zu einigen Verwirrungen, aber auch Komplimenten über unser noch gut erhaltenes Äußeres trotz hohem Alter. (Anm.: Koreanern wächst kaum ein Bart, und wenn dann erst in hohem Alter). In der U-Bahn von Seoul hat man außerdem zwei Sekunden nach dem Entfalten einer U-Bahnkarte gleich fünf hilfsbereite Koreaner um sich - so schnell geht das ;-)



In der letzten Woche brachen wir noch zu einer Rundreise auf. Es gab viel Sehenswertes wie die Hügelgräber aus dem Königreich Silla, die weltgrößte

Buddhastatue in Beopjusa und vor allem eines: Tempel, Tempel, Tempel.



Wieder zu Hause angekommen stellten sich bald so manche Entzugerscheinungen nach dem schmackhaften Essen, der gemütlichen koreanischen Lebensart und der dem körperlichen Wohlbefinden zuträglichen warmen Temperatur ein. Also kurz zusammen gefasst ist Korea immer eine Reise wert (oder mehrere), sei es zu Trainingszwecken, zu kulturellen Entdeckungsreisen oder zu kulinarischen Streifzügen.



Ein bisschen was über unseren Verein!

TaeKwonDo USI Linz Seit über 30 Jahren wird TKD am USI angeboten, und schon seit 1986 gibt es unseren tollen Verein, der auch Mitglied beim ÖTDV (Österreichischer TaeKwonDo-Verband) ist. Das bedeutet für Vereinsmitglieder, dass Prüfungen österreichweit anerkannt werden und nicht nur im Verein.

Der Verein kümmert sich sozusagen um das Sozialleben rund um TaeKwonDo, organisiert Trainingslager, Stammtische, Ferientrainings und vieles mehr. Die Stammtische finden übrigens nach jedem Training im Chinarestaurant „Jadegarten“ statt und wir freuen uns sehr über jeden Neueinsteiger der sich zu uns gesellen mag!

Eine der Hauptaufgaben besteht darin, ein regelmäßiges Training durch Ferientrainings zu ermöglichen, welche unabhängig vom

USI-Linz organisiert werden und deshalb von Vereinsmitgliedern kostenlos genutzt werden können, Nichtmitglieder müssen jedoch 2 Euro pro Training entrichten. Der Vorteil einer Mitgliedschaft liegt also klar auf der Hand: Für 40 Euro Beitrag pro Jahr können mindestens 40 Ferientrainings (Februar, Ostern, Pfingsten, Sommer, Weihnachten – jeweils 2 mal pro Woche) gratis genutzt werden. Zusätzlich gibt es Vergünstigungen bei den Trainingslagern, die einmal pro Semester stattfinden.

Außerdem gibt es über den Verein günstig Doboks und sonstige TKD-Schutz- und Trainingsausrüstung zu kaufen.

Auch du bist herzlich willkommen, wenn du dem Verein beitreten möchtest, frag einfach eine/n anderen TaeKwonDoin mit Farbgürtel.



TKD USI Shop

Bei Fragen bitte an den Kassier wenden!!!

Preise für Doboks:

Alle WTF-Stil, weißes Revers, Cordstruktur,
mit Gürtel und WTF-Aufnäher:

160 cm	40 Euro
170 cm	42 Euro
180 cm	43 Euro
190 cm	45 Euro
200 cm	46 Euro

Preise für Aufnäher:

TKD-Usi Aufnäher	3 Euro
WTF-Aufnäher	3 Euro
Korea Flag Aufnäher	2 Euro

Preis für TKD –Schuhe:

alle Größen 46 Euro (Einheitspreis)

Preise für TKD-Shirts:

Teilweise nicht mehr alle Größen
verfügbar, d.h. wer zu erst kommt, mahlt
zuerst!

TKD-Shirt dick	13 Euro
TKD-Shirt dünn	8 Euro
TKD-Shirt ohne Ärmel	8 Euro

Auf Wunsch können auch Schutz- und
Trainingsausrüstung organisiert werden.

„Sektion“ Walding

Seit nun mehr 2 Jahren besteht auch in
Walding die Möglichkeit unter bewährter

USI Qualität TaeKwonDo zu erlernen.
Austragungsort ist das nagelneue,
hypermoderne, nach Feng Shui Lehre
eingerrichtete MAX-Fitnessstudio.
Angeboten werden ein Kinder- und
ein Erwachsenentraining und zwar zu
folgenden Zeiten:

Kindertraining: Mi 15:00 – 16:00
Erwachsenentraining: Fr 19:00 – 21:00

Das Studio bietet dem Verein exzellente
Möglichkeiten für Weiterbildungs-
veranstaltungen für die Trainer.



Es findet dort
auch zwei mal
jährlich eine
imposante TKD-
Demo statt, bei
der gezeigt wird,
was ihr alles in

diesem tollen Sport erlernen und
erreichen könnt. Nähere Infos erhaltet ihr
im MAX-Fitness Walding!

Termine WS 2006/2007

Mo, 02.10.2006	USI Trainingsbeginn
<i>Sa, 07.10.2006</i>	Austria-Cup und NÖ-Landesmeisterschaft, Guntramsdorf
<i>Do, 26.10.2006</i>	Staatsmeisterschaft Kyorugi, Innsbruck
<i>Sa, 11.11.2006</i>	Staatsmeisterschaft Poomse, Steiermark
Fr-So, 10.–12.11.2006	USI-Trainingslager, St. Oswald Kosten: ca. 45 Euro/Nacht, Vollpension
<i>Sa, 18.11.2006</i>	Herbstmeisterschaft, Marchtrenk
Fr, 22.12.2006	Gürtelprüfung, 16.00 Uhr
Fr, 22.12.2006	Weihnachtsfeier im Anschluss an die Gürtelprüfung
ab Mo, 18.12.2006 bis Do, 04.01.2007	Weihnachtsferientraining zweimal pro Woche im Raabheim oder BSZ-Auhof
<i>Mo, 29.01.2007</i>	Trainingsende; letztes reguläres USI-Training
ab Do, 01.02.2007	Semesterferientraining zweimal pro Woche im Raabheim bzw. BSZ-Auhof
Sa, 10.02.2007	Jubiläumsfeier „40 Jahre TaeKwonDo in OÖ und 25 Jahre OÖ-Taekwondo-Verband“

Homepage: www.taekwondo-usi-linz.at



Redaktion: Christina, Patrick, Sandra

Vervielfältigungen jeder Art sind verboten und werden mit Stockschlägen bestraft!!!