

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)

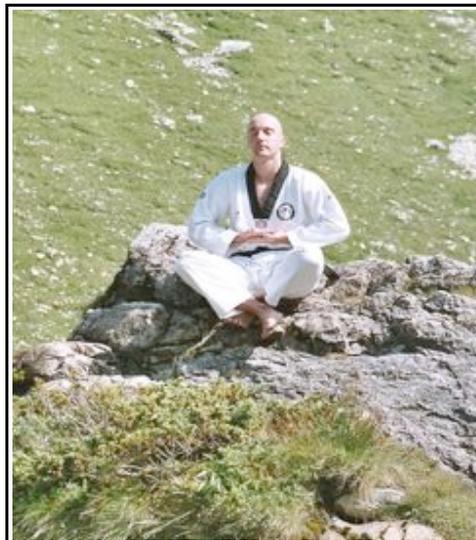


***TaeKwonDo* – Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie**

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.

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 vermitteln

will und werden es auch niemals zur wahren Meisterschaft bringen.

Erst die harmonische Einheit von Körper und Geist macht TaeKwonDo zu dem, was es wirklich ist. In dieser Geisteshaltung können rein gedankliche Grenzen überwunden werden und das Motto „der Weg ist das Ziel“ gelebt werden.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Training!

- ◆ 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:

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-/Fußschoner. Während den drei mal zwei Minuten dauernden Runden werfen 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 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 eigenen 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 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, 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.

Anatomie:

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

Dwit-chagi: Rückwärtstritt
 Momdollyo-chagi: Körperdrehschlag

Standtechniken:

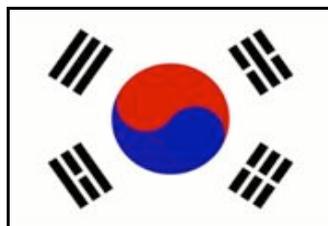
Sogi: hoher Stand
 Kubi: tiefer Stand
 Charyot-sogi: Achtungsstellung
 Juchum-sogi: Sitzstellung
 Dwitkubi: Rückwärtsstellung

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
 An-chagi: Fußschlag nach Innen
 Bakkat-chagi: Fußschlag nach Außen
 Miro-chagi: Schubtritt
 Yop-chagi: Seitwärtstritt

Zahlen:

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

Die Trainer des TKD-USI Linz

Franz Sachsenhofer:

Grad: 7. 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 und Donnerstag

Freitag Kadertraining

Zitat:

Selbstvertrauen ist das Bewusstsein,
dass ich mich in jeder Situation
durch passende und anmutige
Bewegung ausdrücken kann.



Harald Lehner:



Grad: 4. Dan (1. Dan 1986)

Ausbildung: Lehrwart

Trainer seit: 1985

größte Erfolge:

- 1984 Landesmeister

Trainings: Mittwoch

Frauen-Selbstverteidigung

Zitat:

Taekwondo hat mein Leben
bereichert und erweitert.

Taekwondo - ein Weg
das eigene Potenzial zu entdecken,
zu entwickeln und zu verfeinern!

Ein bisschen was über unseren Verein!

TaeKwonDo USI Linz

Seit 1967 wird TKD am USI angeboten, und 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.

Die Hauptaufgabe des Vereins besteht in der Organisation von Ferientrainings jeweils 2mal pro Woche. Somit wird ein regelmäßiges Training ermöglicht, da von der USI-Linz z.B. während der Semesterferien kein Training angeboten wird. Das Ferientraining kann von Vereinsmitgliedern kostenlos genutzt werden. Nichtmitglieder müssen 2 Euro pro Training entrichten. Der Vorteil einer Mitgliedschaft liegt also klar auf der Hand: Für 40 Euro Beitrag pro Jahr (für Schüler und Studenten) können mindestens 40 Ferientrainings (Februar, Ostern, Pfingsten, Sommer, Weihnachten) gratis genutzt werden.

Der Verein kümmert sich außerdem 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 gesellt!

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.

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, Ohrringen) sollte wegen der Verletzungsgefahr unterlassen werden
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen und die weiteren Übungen beobachten.

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

Grad: 1. Dan

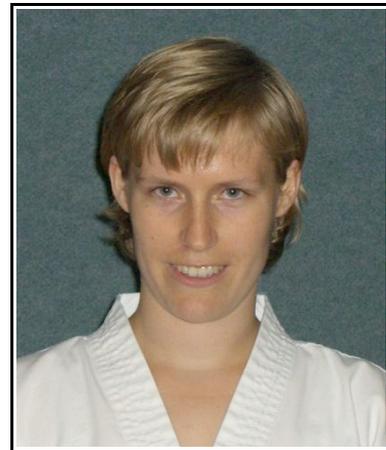
Funktion: Obmann



Christina Brigitte Drab

Grad: 5. Kup

Funktion: Vizeobfrau



Sandra Neuditschko

Grad: 5. Kup

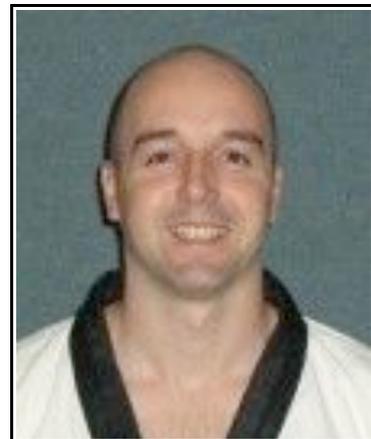
Funktion: Schriftführerin



Alexander Hirsch

Grad: 2. Dan

Funktion: Kassier



Trainingslager Obertraun Mai 2007

Am ersten Maiwochenende 2007 fand wieder ein Trainingslager statt, diesmal im BSFZ Obertraun

Für die Anfahrt trafen sich alle am Parkplatz der Auhof-Schule und wir fuhren als Fahrgemeinschaften im Konvoi Richtung Obertraun. Nach kürzester Zeit schafften es die PS-stärkeren Autos uns abzuhängen. Wir verfuhrten uns daraufhin nur zwei Mal, wobei uns beim ersten Mal noch ein Auto folgte, beim zweiten Mal keines mehr. Im Ort selbst fuhren wir dann auch noch an der Herberge vorbei und mussten umdrehen. Nicht auszudenken, was erst ohne Routenplan passiert wäre!

Nachdem die Zimmer bezogen waren, ging auch gleich das erste Training los. Es war nicht zu anstrengend, wie generell auf allen Trainingslagern. Die Teilnehmer sollen ja auch ein nächstes Mal mitfahren (wollen).

Das Abendessen, genauso wie Frühstück und Mittagessen, war sehr gut. Es gab ein Buffet mit großer Auswahl und auch Süßspeisen und Obst. Die Gefahr, bei Annäherung an ein Buffet in hungrigem Zustand, darf jedoch nicht unterschätzt werden! ;-)

Wie immer waren genügend DVDs dabei und unsere Wahl fiel am Freitagabend auf "James Bond - Casino Royal".



Der nächste Tag begann mit Frühsport, wenn auch nicht für mich, weil die Teilnahme an allen Trainingseinheiten freiwillig war. Wie ich hörte, bestand er aus kurzem Joggen, längerem Dehnen und Entspannungsübungen zu Musik, wobei man in einem Schlafsack lag.

Nach dem Frühstück wurden die neuen Trainingsanzüge in schwarz-orangen Vereinsfarben anprobiert. Es waren Muster, um die richtige Größe herauszufinden.

An diesem Tag gab es zwei TaeKwonDo-Trainings, jeweils eines am Vor- und eines am Nachmittag. Zuerst kamen wie immer Aufwärmübungen zu Musik. Allgemein wird auf den Trainingslagern Wert darauf gelegt, die Bewegungsabläufe zu erklären, die Grundlagen zu wiederholen und dabei bestehende Fehler möglichst auszubessern. Dadurch, dass viele Trainingseinheiten in kurzer Zeit stattfinden, funktioniert das auch gut. Natürlich werden auch neue Sachen gelehrt und auch Kampf und Poomsae kommen nicht zu kurz.

Nachmittags saßen wir in der Sonne und tranken Kaffee. Das Wetter war viel besser als versprochen und ich bekam den ersten

Sonnenbrand dieses Jahres, während Franz, unser Trainer, uns über korrektes Wettkampf-Verhalten erzählte.



Am Abend probierten wir noch den Fitness-Raum aus; d.h. wir betrachteten wagemutig die Geräte ;-)... dann schauten wir uns wieder einen Film an, diesmal "300". Ein paar fuhren danach noch in die lokal angesagte Haifisch-Bar.

Am dritten Tag gab es wieder zwei Trainings, das zweite ziemlich knapp nach dem Mittagessen. Die Zeit dazwischen verkürzten wir uns mit Packen und Würfelspielen.

Da alle schönen Dinge einmal vorübergehen, wurde es dann auch Zeit, unsere tollen Sportlerkörper in die Autos zu zwängen und nach Hause zu fahren.

Bis zum nächsten Mal!

Rosa

Trainingslager Eppan

8.-14. Juli 2007

Diesen Sommer organisierte TaeKwonDo ASKÖ Kirchdorf ein Trainingslager in Eppan (Südtirol). Wir waren ein bunt zusammengewürfelter Haufen aus 6 Vereinen und allen Altersklassen.



Die Unterkunft war gut organisiert – eine schöne Pension mit großräumiger Terrasse und einem großen Pool. Also für eine angenehme Gestaltung der trainingsfreien Zeit war schon gesorgt. Auch wenn diese wegen der spielerischen Rangeleien im Pool mit unseren Kleinen oft nicht weniger anstrengend als das Training waren ;-)



Trainiert wurde zweimal am Tag, vormittags und nachmittags – wobei das Nachmittagstraining wegen des doch sehr üppigen und schmackhaften Essens manchmal etwas schwerer fiel. Die Trainingsgestaltung war auch sehr breit gefächert, mal locker, mal hart, mal entspannend, mal schweißtreibend ... auf jeden Fall haben wir uns alle gegenseitig schön weich geklopft – Verspannungen gab's da sicher keine mehr ;-)

Aber auch neben dem Training gab es viel zu erleben. Die schöne Landschaft luden zu Spaziergängen ein oder auch zu einem abendlichen Lauf quer durch die Weingärten.



An einem Abend hatten wir sogar ein Gasttraining bei einem ortsansässigen Jiu-Jitsu Verein. Es war interessant auch einmal eine andere Art von Training zu erleben. Natürlich haben wir uns es nicht nehmen lassen sie ebenfalls zum

Mittrainieren einzuladen, was auch einige in Anspruch nahmen. Sogar die Eltern mancher Kinder aus der Gruppe konnten wir einmal zum Training motivieren.

Das Wetter hat es auch gut mit uns gemeint – der Regen prasselte immer nur auf das Dach unserer Trainingshalle, wenn gerade Training war. Dadurch haben sich auch einige am Pool – oder an den Nachmittagen am Montiggler See einen schönen (roten) Teint eingefangen.



Eine Führung durch Bozen mit anschließendem Eintauchen in das Bozener Nachtleben ließen wir uns natürlich auch nicht entgehen – besonders da sich einer unserer Jiu-Jitsu Trainingspartner als ortsansässiger Guide zur Verfügung stellte.

Das Trainingslager in Eppan war ein Erlebnis an das man gerne zurückdenkt!

Patrick

Next Generation Cup

Am 28. April fand wieder einmal der alljährliche Next Generation Cup in Korneuburg statt. Wie mittlerweile schon üblich schickte auch das TKD-USI-Linz Sportler ins Feld. Kerstin Stadt startete als renommierte Poomsae-Läuferin, Bernhard Weixelbam gab sein Kampf-Debüt und meine Wenigkeit startete zum zweiten Mal nach der Landesmeisterschaft in der 1. Leistungsklasse Kyorugi.

Der Poomsae Bewerb fing schon am Vormittag an, wohingegen der Kyorugi Bewerb erst nach Verzögerung am Nachmittag begann. In meiner Gruppe gab es nach Auslosung fünf Teilnehmer, was für mich bedeutete drei Kämpfe bis zum Sieg absolvieren zu müssen.

Mangels ausgiebigen Schlafes etwas müde ging ich in den ersten Kampf und wollte am liebsten in der ersten Runde gleich eine sieben Punkte Differenz herstellen um Kraft zu sparen. Jedoch bekam auch mein Gegner immer wieder Punkte zugeschrieben wodurch ich erst in der dritten Runde das Zwölf-Punkte Limit erreichte und endlich gewann.

In den zweiten Kampf ging ich schon

überlegter und beschloss seltener, dafür schneller und härter anzugreifen, was auch toll funktionierte und zu einem ungefährdeten weiteren Punkt-Limit-Sieg führte.

Danach galt es den Finalkampf abzuwarten, der erst ganz zum Schluss ausgekämpft wurde. Mein Rist wurde dank Trainingsverletzung noch einmal ordentlich „eingetaped“ und los gings. Meinen Gegner kannte ich bereits von der LM und war schon gut auf ihn eingestellt – Kontern hieß die Devise. Bei meinen ersten zwei Treffern spürte ich auch gleich deutlich die Ellbogen meines Gegners auf meinen Füßen, was diesen nicht so gut tat. Anmerken ließ ich mir nichts, konterte weiter und ging auch schon Ende der ersten Runde 7:1 in Führung. Die zweite dauerte nicht sehr lange und mit 9:2 hatte ich dann in meiner Klasse -72 kg den Sieg geholt.

Auch Bernhard holte sich einen überlegenen 7:0 Sieg im ersten Kampf, musste sich aber seinem körperlich überlegenen zweiten Gegner knapp geschlagen geben.

Es war insgesamt ein äußerst gelungenes Turnier mit vielen Erfolgen für das USI Linz wie auch für das gesamte Team Oberösterreich.

Andreas

Tag der offenen Tür

Am 21. September veranstaltete unser Verein TaeKwonDo-USI-Linz einen Tag der offenen Tür. Ca. 20 Personen waren neugierig was TaeKwonDo zu bieten hat und trainierten auch gleich fleißig mit.



Sie konnten sich in TaeKwonDo-spezifische Aufwärmübungen, Grundtechniken, Partnerübungen mit Boxpratzen, Selbstverteidigung und Stockkampf üben. Unsere tapferen Recken stellten im Anschluss ihr Können unter Beweis und führten kurze Sequenzen aus allen Bereichen des TaeKwonDo vor.



Christina und Kerstin

ASKÖ LM Traun

Am 30. 06. 2007 nahm ich an meinem Ersten Turnier teil – an der ASKÖ LM in Traun. Nachdem ich mich für den Poomsae-Bewerb registriert hatte, schaute ich mich ein bisschen um. In der Halle versammelten sich schon mehrere Teilnehmer von verschiedenen Vereinen, die alle gespannt auf den Start warteten. Es wurden Listen aufgehängt denen ich entnehmen konnte, welche Klassen zusammengelegt waren und wann ich an die Reihe kommen würde.



Laut dieser Liste starteten zuerst alle Kinder und Jugendlichen. Als nächstes dann die Senioren (alle Teilnehmer über 18 Jahre). Da ich

schon zu den Senioren zähle musste ich also etwas länger warten bis ich an die Reihe kam. In der Zwischenzeit ging ich die Erste und Zweite Form, welche ich später vorführen musste, noch einmal im Kopf durch und beobachtete dann die anderen Turnierteilnehmer.

Dann war es endlich soweit – mein Name wurde aufgerufen und damit kam auch schon die Aufregung. Ich ging an den Start und gab bei der Einzel-Poomsae mein Bestes. Ich wurde dafür mit dem ersten Platz belohnt. Als nächstes startete ich mit Bernhard Weixelbam in der Paar-Poomsae.



Auch hier belegten wir den ersten Platz, sowie auch Kerstin Stadt und Andreas Falkner.



Da alles so gut gelaufen ist, bin ich sehr motiviert auch beim nächsten Turnier wieder teilzunehmen. *Andrea*

TKD USI Shop

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.

***Bei Fragen bitte an den Kassier
wenden!!!***

Prüfungen

Kup-Prüfungen WS2006/07:

Klaus Geretschläger	1. Kup
Andreas Falkner	4. Kup
Kerstin Stadt	4. Kup
Rosa Annerl	6. Kup
Herbert Aitenbichler	7. Kup
Bernhard Weixelbam	7. Kup
Christian Ecker	9. Kup
Andrea Gahleitner	9. Kup
Rudolf Gruber	10. Kup
Heinschnik Lisa	10. Kup
Karin Reisinger	10. Kup
Martin Wurm	10. Kup





Der neue Trainingsanzug

Ende Sommersemester 2007 wurden neue Trainingsanzüge ausgesucht und geordert. Unser Sponsor die Oberbank AG unterstützte den Verein dabei. Unseren Vereinsfarben gemäß sind die Anzüge in

Orange und Schwarz gehalten. Auf der Rückseite der Jacke ist unser Logo angebracht und auf der Vorderseite der Jacke befindet sich das Oberbanklogo. Der neue Trainings-anzug findet ab sofort Einsatz bei allen offiziellen Vereins-Veranstaltungen.



Termine WS 07/08

Mo, 01.10.2007	USI Trainingsbeginn
Fr-So, 05.-07.10.2007	Trainingslager, Obertraun Kosten: 105 Euro pro Person (VP) für USI-Vereinsmitglieder
Sa, 6.10.2007	Offene NÖ-LM Poomsae, Baden bei Wien
Sa, 13.10.2007	Staatsmeisterschaft Poomsae, Stockerau
So, 28.10.2007	Staatsmeisterschaft Kyorugi, Innsbruck
So-Di, 4.-6.11.2007	WM Poomsae, Korea
Sa, 24.11.2007	4. Runde Österreich Kup, Ternitz
Fr, 14.12.2007	Gürtelprüfung, 17.00 Uhr Weihnachtsfeier (im Anschluss an die Gürtelprüfung)
ab Mo, 17.12.2007 bis Do, 03.01.2008	Weihnachtsferientraining zweimal pro Woche im Raabheim oder BSZ-Auhof
Do, 31.01.2008	Trainingsende, letztes regul. USI-Training WSo7/08
ab Mo, 04.02.2008	Semesterferientraining zweimal pro Woche im Raabheim bzw. BSZ-Aufhof

Homepage: www.taekwondo-usi-linz.at



Redaktion: Christina, Kerstin und Sandra

Gastautoren: Andrea, Andreas, Patrick, Rosa

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