

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 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.“ (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 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 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 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/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, 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!

¹ ***Sabumnim informiert!***

An yong ka seyo – Taekwondoin!²

Im folgenden möchte ich Dir einige grundlegende Informationen über Taekwondo geben.

Welche Sportart ist Taekwondo?

- Fernöstlicher harter Zweikampfsport (d.h. der Wettkampf findet mit Körperkontakt statt)
- Komplexe und resultatorientierte Sportart
- Menschensportart, d.h. es ist eine Ganzkörpersportart, bei der die geistige Entwicklung und die Steigerung von geistigen Fähigkeiten starke Beachtung findet
- Einzelsportart, d.h. grundsätzlich wird der Wettkampf einzeln ausgetragen; nur im Technikbewerb gibt es Teams
- Vielseitigkeitssportart
- Grundlagensportart
- Schnellkraftausdauersportart, d.h. im

konditionellen Bereich ist diese Komponente wichtig; als Beispiel: die Person mit optimalen Voraussetzungen als Taekwondoin wäre ein(e) Top-800m-Läufer(in) und Tophochspringer(in) in einer Person.

Taekwondo fordert und fördert folgende Komponenten:

- Koordination
- Reaktion, Konzentration, und Wahrnehmung
- Gewandtheit/Geschicklichkeit
- Beweglichkeit/Gelenkigkeit
- Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit
- Willensstärke und Mut
- Gelassenheit und Ruhe
- Gleichgewicht/Ausgeglichenheit
- Körperbewusstsein
- Persönlichkeit

Das erfolgreiche Training:

Regelmäßig mindestens zwei Mal wöchentlich zwei Stunden Taekwondo-Training unter einem gut geschulten Trainer. Optimal wäre jeden zweiten Tag; also drei Mal wöchentlich!

¹ „Trainer“ (korean.)

² „Guten Tag TaekwondosportlerIn“ (korean.).

Taekwondoin wird sowohl für Männer als auch für Frauen verwendet; es bedeutet schlicht „Person, die Taekwondo betreibt“ bzw. sogar „Personen“, d.h. Taekwondoin ist auch die Pluralform

Warum ist nur so ein Trainingseffekt zu erzielen?

Aufgrund der genetisch bedingten Veranlagungen unseres Organismus, dass alles was einmal gemacht wurde (sei es nun gelesen oder sich entsprechend bewegt) spätestens nach 3 Tagen wiederholt werden muss, damit es vom Kurzzeitgedächtnis in unser Langzeitgedächtnis für gelernte Fakten oder in den Bewegungsspeicher für sportliche Tätigkeiten übergeht. D.h. sollten die getätigten Bewegungen nicht am dritten Tag wiederholt werden, sondern erst später, beginnt das Lernen von Neuem. Somit stellt sich kein Trainingseffekt ein und auch im Organismus (z.B. den Muskeln) findet keine Anpassung statt. Daher verursacht ein nur einmaliges wöchentliches Gelenkstraining immer wieder Schmerzen und der Erfolg bleibt aus. Dies gilt insbesondere für den hochkoordinativen Sport Taekwondo.

Somit ist Taekwondo eine „ehrliche“ Sportart, denn genau das, was Du an Trainingsfleiß investierst, bekommst Du zurück. Und da Taekwondo eine Einzelsportart ist, kannst Du Dich im Wettkampf auch nicht auf bessere „MitkämpferInnen“ verlassen. Also, nur Du gewinnst oder verlierst.

Dojang-Regeln

Anbei ein paar Anmerkungen zum Verhalten im Training:

- Verbeugen beim Betreten und Verlassen der Halle
- Aufstellung der Graduierung entsprechend. Vom Trainer aus gesehen von rechts Anfänger und Weiß, Gelb-, Grün-, Blau-, Braun- und Rotgurt. Ganz rechts stehen die Schwarzgurt, d.h. Danträger.
- 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.

Kam sa ham nida!¹ Franz Sachsenhofer

¹ „Danke“ (korean.)

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: 2. Dan

Funktion: Obmann



Christina Brigitte Drab

Grad: 4. Kup

Funktion: Vizeobfrau



Kerstin Stadt

Grad: 1. Dan

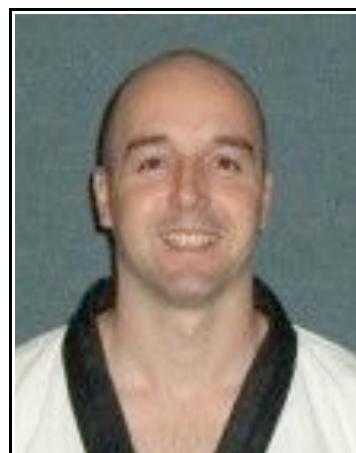
Funktion: Schriftführerin



Alexander Hirsch

Grad: 2. Dan

Funktion: Kassier



Ein bisschen was über unseren Verein Taekwondo-USI-Linz!

Seit 1967 wird Taekwondo 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.

Unsere Vision:

Taekwondo als Weg harmonisch, sicher und gelassen durchs Leben zu gehen!

Unser Mission Statement:

Unsere Mission ist es, Taekwondo in seiner gesamten Bandbreite zu vermitteln und weiterzugeben!

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 3 Euro pro Training entrichten. Der Vorteil einer Mitgliedschaft liegt also klar auf der Hand:

Für 55 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.

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:

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

Preise für Trainingsanzug:

50 Euro Einheitspreis für alle gängigen
Damen und Herren Größen

Auf Wunsch können auch Schutz- und
Trainingsausrüstung organisiert werden.

Fragen? Unser Kassier antwortet :-)

Prüfungen

Kup-Prüfungen WS2007/08:

Kerstin Stadt	1. Kup
Andreas Falkner	1. Kup
Bernhard Weixelbam	5. Kup
Andrea Gahleitner	6. Kup
Karin Diesslbacher	10. Kup
Barbara Fuchs	10. Kup
Richard Mittasch	10. Kup
Roland Poppenreiter	10. Kup



Übungsleiterprüfung 21.9.2008:

Andreas Falkner
Klaus Geretschläger
Kerstin Stadt
Ingrid Welter

Dan-Prüfungen 4.10.2008:

Andreas Falkner	1. Dan
Klaus Geretschläger	1. Dan
Kerstin Stadt	1. Dan

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 Obeschenkelinnenseite zu spüren. Wichtig: gerader Rücken – wie bei allen Übungen :-) ... siehe das folgende Bild



b) Oberschenkelrückseite (Hamstrings):



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

d) Gesäß:



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

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.

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 Oberschenkelvorderseite 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!

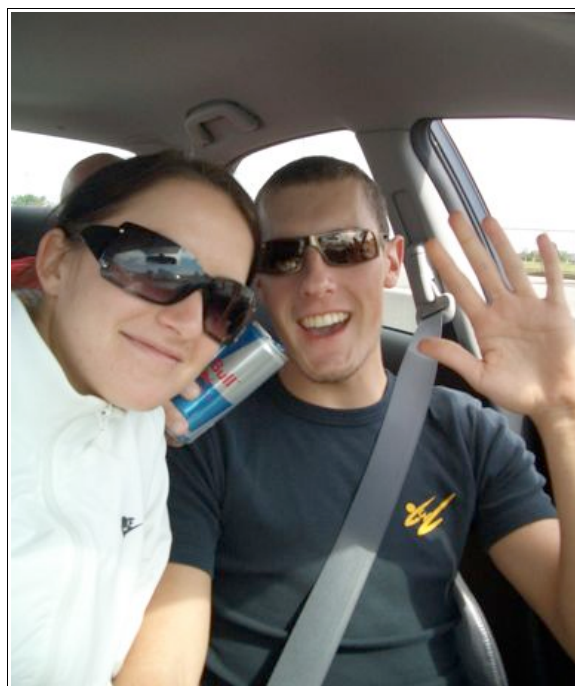
Trainingslager Ungarn

09.-15.08.08

Einige Wagemutige wollten im Sommer etwas mehr als die zwei obligatorischen Ferientrainings absolvieren und auch neue Erfahrungen mit anderen Trainern und Sportlern sammeln, um deren Sichtweise unseres Sports kennen zu lernen. Zu diesem Zwecke waren wir schon im Jänner auf der Suche nach einem TKD-Sommer-Camp irgendwo in Europa. Aus den verschiedenen Angeboten entschieden wir uns schließlich für eine Veranstaltung in Ungarn, die durch Kooperation der dortigen Vereinen und einiger Britischen Universitäts-Clubs jedes Jahr stattfindet. Ein weiterer Grund war die gute Reputation der angeführten Trainer (Lindsay Lawrence – ehem. Europameister im Kyorugi, Master Suh Ki Young) sowie das preislich äußerst attraktive Angebot. Die ganze Woche kostete uns inkl. Verpflegung, Unterkunft und Training nur ca. 300 € pro Person, also auch für studentische Kreise durchaus leistbar. Last but not least ist noch zu sagen, dass unser Hauptorganisator (Andi) sehr profunde Kenntnisse (nicht nur theoretischer Natur) von Ungarn vorweisen konnte (Urlaubsreisen).

Gesagt, getan und so ging es an einem Samstag im August ab nach Ungarn. Dabei

waren Andrea, Kerstin, Andi und meine Wenigkeit. Andi holte uns früh morgens ab und meinte, dass die Fahrzeit in etwa fünf Stunden betragen würde, was wir auch beinahe geschafft hätten, wären wir nicht ca. drei Stunden im Stau am Grenzübergang Nickelsdorf bzw. durch Budapest gestanden. Niki Lauda hätte aufgrund Andis Fahrweise seine helle Freude gehabt und dieser wäre wohl, um bei der Formel Eins zu bleiben, zum „Man of the Race“ gekürt worden. Aus straßenpolizeilichen Gründen verzichte ich auf weitere Details die Anreise betreffend.



Ziel unserer Reise war nicht etwa der Balaton oder Budapest, die üblichen Gebiete für Ungarnreisende, sondern das

Örtchen Tiszafüred (ca. 10000 Einwohner), das am idyllischen Theißstausee lag und sich etwa 170 km östlich von Budapest, also schon fast in der Ukraine, befand.



Wir kamen um etwa 15:00 Uhr in Tiszafüred an, wo wir auf Anhieb das Camp, in dem wir untergebracht waren, fanden und sogleich unseren gemieteten Bungalow bezogen. Dieser lag direkt am See und verfügte über zwei Schlafzimmer, Küche und Bad, WC, TV, etc. Alles war sehr gepflegt und preislich für uns durchaus ein Schnäppchen. Generell war zu sagen, dass die gesamte Infrastruktur in Tiszafüred zwar noch meilenweit von westlichen Verhältnissen entfernt ist, aber man konnte den Aufholprozess, in dem sich die Stadt gerade befindet, durchaus erkennen. An allen Ecken und Enden wurde gebaut. Die wichtigsten Dinge wie Supermärkte (Spar, Penny und Lidl), Touristeninfo, Internetcafe, öffentliche Seebäder inkl. Bootverleihen und vielen

Hotels, Campingplätzen, Pensionen bis hin zu Restaurants und Bars gab's schon.



Das Training entpuppte sich in jeder Hinsicht als wirkliches Highlight. Es wurden neue Levels in punkto Anstrengung, Selbstüberwindung, Motivation und Spirit in uns entfacht.



Alle Trainings, mit Ausnahme des Morgensports, der im Camp abgehalten wurde, fanden in der örtlichen Mehrzweckhalle statt. Diese hatte in etwa die Ausmaße einer Dreifachhalle und war

ca. 15 Gehminuten vom Camp entfernt mitten im Stadtzentrum. Das gesamte Training wurde von den beiden Großmeistern Lindsay Lawrence und Suh Ki Young beaufsichtigt und meist als „Paarlauf“ beider abgehalten. Diese hatten noch einige weitere britische und ungarische Meister zur Verfügung, die fallweise für diverse Aktivitäten (z.B. Aufwärmen, Abwärmen) bzw. die Übernahme einzelner Trainingsgruppen zum Einsatz kamen. Alle Erklärungen bzw. Anweisungen der Trainer wurden in Englisch abgegeben. Diese wurden häufig von einer ungarischen Studentin für ihre Landsleute ins ungarische übersetzt (witzig anzusehen und zu hören).



Kurze Beschreibung der wichtigsten Personen

Lindsay Lawrence: seineszeichens 7. Dan und mehrfacher internationaler Turniersieger bzw. Vizeweltmeister und

zweifacher Europameister im Kyorugi. Ihn musste man sich als etwa 190 cm großen, muskulösen, relaxten Afroamerikaner mit ausgeprägten tänzerischen Fähigkeiten vorstellen. Er gab meist relativ einfache Anweisungen und war vor allem für die Motivation in der Halle zuständig, die er durch Liegestützserien während des Kampfttrainings immer wieder von uns einforderte bis der richtige Spirit (Zitat: „I can't hear you!!! More spirit!!!“) herrschte und jeder der Anwesenden voll bei der Sache war.



Master **Suh Ki Young:** (7. Dan) der zweite, wenn nicht der Hauptverantwortliche für die Trainingsplanung der gesamten Woche. Laut den Infos einiger englischer Meister führte er schon viele Sportler zu großen nationalen und internationalen Erfolgen. Der „kleine“ Koreaner war extrem bemüht und alleine seine Anwesenheit bewirkte volle Aufmerksamkeit bei allen Sportlern.

Seine Erklärungen waren sehr exakt und präzise, allerdings aufgrund des nicht sofort verständlichen Britisch-Koreanischen-Kauderwelsch schwer zu entschlüsseln. Glücklicherweise funktionierte die visuelle Kommunikation besser (Zitat: „Learn with your eyes!!!“). Er legte großen Wert auf die von ihm geforderte Durchführung der angesagten Übungen (Zitat: „Faster! Higher!“) und er überraschte uns immer wieder mit neuen Übungen und Kickkombinationen bzw. seinem profunden Wissen im Kyorugi sowie auch im Techniktraining. Wir vermuten in ihm den schon lange vermissten Bruder unseres Trainers Franz (hehe).

Master **Pat Donelly**: (5. Dan) ebenfalls einer, der bei uns Aufmerksamkeit erregte. Er war häufig einer der Techniktrainer bzw. mehrmals zuständig für den Morgensport. Vom Äußeren und seiner Ausdrucksweise am ehesten mit einem ehemaligen Angehörigen der Britischen Armee vergleichbar. Typische Kommandos waren unter anderem: “Middle Section Punch - execute, High Section Punch – execute!!!”. Mit dem häufig durchklingenden britischen Humor bei seinen Kommandos heiterte er das Training für uns immer wieder auf, worauf wir ihm den Titel „Drill Sergeant“ verliehen.

Zum Tagesablauf

Der Morgensport von 6:00 bis 8:00 begann mit etwas Jogging und leichtem Stretching, ging dann in Steigerungsläufe und Sprints (Kurz und Wechselläufe) über und endete meist mit Sprung- (in allen möglichen Varianten) und Kräftigungsübungen (ca. 200 Sit-ups und 100 Liegestütz in 20er Serien, Flanken und Rückenmuskeln wurden in gleicher Weise angeregt). Zum Abschluss noch kurzes Auslaufen und einige Atem- und Meditationsübungen, dann ging's ab zum Frühstück – endlich!



Das Vormittagstraining (eigentlich Mittagstraining) war von 11:00 bis 13:00 angesetzt und wurde meist als Techniktraining abgehalten. Nach einem kurzen Warmup von ca. 15 min. wurde an Grundtechniken, Schrittesparring, Poomsae und Selbstverteidigung gefeilt. Hierzu wurden meist der Graduierung entsprechend Gruppen gebildet und die

angesagten Übungen mit wechselnden Partnern oder in der gesamten Gruppe durchgeführt und geübt. Ein kurzer Cooldown bildete den Abschluss, gefolgt vom nahrhaften Lunch in der mit einem „Post Kommunistischen Flair“ behafteten Kantine des Camps.



Das letzte Training fand immer von 18:00 bis 20:00 statt und forderte die letzten Reserven unserer Körper. Kampftraining stand auf dem Programm. Einem meist kurzen eigenständigem Aufwärmen (Stretching) folgte bereits ausgiebiges (ca. 30 min) partnerweißes Pratzekicken die Hallenbreite auf und ab. Hierbei wurde Geschwindigkeit, Härte und Technik eindringlich von den Meistern eingefordert. Im schlimmsten Fall widmete sich einem ein Meister persönlich und man musste die vorher nur eingeschränkt zu mobilisierenden Reserven ohne Rücksicht auf Verluste anzapfen. Danach folgte

Schutzwesten Training in allen Varianten und den Abschluss bildeten ausgiebige Sparrings gegen die verschiedensten Gegner (jedweder Geschlecht, Gewicht, Rasse, Sprachgruppe und Kampfstil). Ein kurzes Abwärmen beendete das Kampftraining und jeder ging mit einem zufriedenen Gesicht über die vollbrachte Leistung aus der Halle ab zum Abendessen und dem Zuführen von elektrolytischen und schmerzstillenden Flüssigkeiten.



Neben dem Training wurden auch noch die verschiedensten anderen Aktivitäten angeboten, wie z.B. Kanufahrten, Seilziehen, Quizshow, Melonenparty, Abschlussfeierlichkeiten inkl. Tanzevent und Ropeskipping etc. Die Gruppenstimmung war einfach sensationell; wir waren von den Anstrengungen, die wir ertragen konnten, wirklich positiv überrascht und es war eine nicht zu missende Erfahrung unserer

Taekwondokarriere, die es absolut im nächsten Jahr zu wiederholen gilt und auch jedem ambitionierten Taekwondoin nur empfohlen werden kann.

Um es mit Suh Ki Young's Worten zu sagen: YOU ARE HERE TO TRAIN, otherwise you can go home.

Alexander



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-Trägern getragen.

Es gibt folgende Farbgurte:

Weiß: Anfänger

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 Schwarzgurt 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 Schwarzgurt gibt es keine sichtbaren äußeren Zeichen der unterschiedlichen Grade. Der 10. Dan ist dem Präsidenten der WTF (World Taekwondo Federation) vorbehalten.

ACHTUNG – FALLS DU NEU BIST:

Auch wenn die meisten der Trainierenden einen Dobok und den ihrer Graduierung entsprechenden Gürtel tragen, ist dies für Anfänger, 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.





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 Trainingsanzug findet ab sofort Einsatz bei allen offiziellen Vereinsveranstaltungen.



Highland Games

Turnier mal etwas anders – Teilnahme bei den 3. Upper Austrian Highlandgames!

Endlich ... der Beginn der Sommerferien war gekommen, ich freute mich schon auf die Zeit des Jahres, in der auch durchaus exotische Aktivitäten auf meinem Terminplan standen. Die Highlandgames von Gramastetten standen auf dem Programm. Auf die Anfrage meiner ehemaligen Vereinskollegen, „Posing“ Morales aka Hartmut Gräf und „Disco“ El Mariachi aka Elmar Krennmayr, sie benötigen noch tatkräftige Unterstützung, da für die Teilnahme Dreierteams von Nöten seien, und einige der Disziplinen (laut ihren Angaben) für mich wie maßgeschneidert seien, konnte ich natürlich nicht absagen. Gesagt, getan, so begaben wir uns am 26. Juli nach Gramastetten zu den 3rd Upper Austrian Highlandgames. Hierbei handelt es sich um einen Achtkampf in archaisch anmutenden sportlichen Disziplinen und in einem für die meisten Männer zumindest gewöhnungsbedürftigen Dresscode.

Der Wettkampftag war angebrochen und ich stellte die für die Teilnahme obligatorische Adjustierung mit einem geliehenen Kilt und

unserem Team-Shirt her. Leider dürfte deren Besitzer nicht annähernd über meine muskulöse Statur verfügen. Der Begriff „hauteng“ bekam an jenem Tage für mich eine wirklich neue Bedeutung. Glücklicherweise war der Kilt mit einem sehr flexiblen Schließsystem (Klettverschluss) ausgestattet, wodurch er sich gut einstellen ließ, blieb nur noch ein seltsames, luftiges Gefühl, an das man sich aber rasch gewöhnte. Auf die Frage, ob man unter dem Kilt eine weitere Hose trägt, verweise ich auf das Seilziehen, hier lüftete sich das Geheimnis zumindest bei den Verliererteams.



Nach der Registrierung ging es endlich los. Da sehr viele Clans teilnahmen, 38 bei den Männern und 13 bei den Damen, fanden die verschiedensten Disziplinen parallel statt und man konnte selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge man sie absolvierte. Ausnahme war das Seilziehen,

dafür wurde man aufgerufen. Wie ich zu meinem Erstaunen feststellen musste, gab es in der Sportart „Higlandgames“ sogar eine eigene Bundesliga. Zur Wertung gilt es Folgendes zu sagen: In den meisten Bewerben hatte jedes Teammitglied zwei Versuche und die besten drei Ergebnisse des Teams wurden gezählt. Ausnahme: Seilziehen. Dies erfolgte durch K.O.-System, bzw. die Lauf- und Trinkbewerbe, hierbei zählte nur die Gesamtzeit.

Zu den Disziplinen im Einzelnen:



Baumstamm-Weitwurf: Die wohl größte Herausforderung für die meisten Teams. Es musste ein Stamm an einem Ende gefasst werden, senkrecht aufgerichtet balanciert und am besten mit Überschlag soweit wie möglich geworfen werden.

Gemessen wird die Distanz von Abwurfpunkt bis zu jenem Ende welches man in Händen hielt. Zu den Maßen:

Männer hatten es mit einem 45 kg (Damen 30 kg) Bröckel zu tun, das hört sich eigentlich nicht recht viel an, wenn da nicht die Länge von 4 Metern (Damen 3 Meter) und die damit einhergehende Hebelwirkung wäre. Alle der Physik kundigen sollte sofort klar sein, welche Kräfte hier im Spiel sind, falls der Stamm aus der Balance gerät und in welcher Gefahr sich der Werfer, vor allem aber jene die sich in seinem Umfeld befinden, begeben. Rookies sollten lieber die Seitschleudertechnik favorisieren, deren Erläuterung aber den Rahmen dieses Artikels sprengen würde.

Stein-Weitwurf: Ein Stein (H: 18 kg, D: 12 kg), sehr unförmig, musste so weit wie möglich geschleudert werden.

Bierfass-Hochwurf: Hierbei musste ein leeres 50er-Fass (Damen 25er) über eine Latte befördert werden, ohne selbige zu reißen. Höhe frei wählbar.



Eier-Weitwurf: In dieser Disziplin waren zwei vom Team die Werfer und einer der Fänger. Ziel war es, die rohen Eier nicht nur möglichst weit zu werfen, sondern der Fänger musste diese auch noch ohne dass sie zerbrechen, fangen. Distanz frei wählbar.



Seilziehen: Jeweils zwei Teams, von Größe und Gewicht ungefähr ebenbürtig, mussten gegeneinander antreten. Die Sieger kamen eine Runde weiter. Schuhwerk wichtig, Sportschuhe sind nicht zu empfehlen.



Scheibtruhenstaffel: Es musste einer des Teams (sinnvollerweise der Leichteste) in einer Scheibtruhe Platz nehmen und die beiden anderen fuhren mit der „gesamten Ladung“ dann jeweils einmal über einen vorgegebenen Parcours mit einigen Kurven und 180-Grad-Kehren. Häuslbauererfahrung sicher hilfreich.



Staffellauf: Kurz erklärt: der Scheibtruhen-Parcours musste diesmal ohne Sportgerät reihum durchlaufen werden. Gesamtzeit der Teams wurde gemessen.

Biertrinkstaffel: Hierbei musste jeder Teilnehmer hintereinander eine Halbe Bier so schnell wie möglich austrinken. Klingt relativ einfach, doch um in dieser Disziplin gut zu reüssieren, sollte zumindest jedes Teammitglied eine gewisse Affinität zu gebrautem Gerstensaft aufweisen. Gesamtzeit kommt in die Wertung.



Für unsere erste Teilnahme schlugen wir uns in den meisten Disziplinen durchaus wacker und ließen so namhafte Teams wie „Muchos frezias Djallo Prallo“, die als Geheimfavorit galten, hinter uns. Im Seilziehen sollten wir in Zukunft vor allem auf das entsprechende Schuhwerk achten (Bergschuhe statt Sportschuhe) und die Schwäche unseres Bräutigams im Biertrinken konnten wir Gott sei Dank an seinem Polterabend endgültig ausmerzen.



Abschließend kann man noch sagen, dass die ganze Veranstaltung durchaus super

gelingen ist und das der olympische Gedanke und der Spaß für Teilnehmer und Zuseher im Vordergrund steht. Im nächsten Jahr werden wir diese Sportveranstaltung für alle Vereinsmitglieder verpflichtend einführen, um das Sommerloch im Turnierkalender sinnvoll zu überbrücken und um etwas zur Teambildung und Vielseitigkeit beizutragen.

In diesem Sinne Euer Big Mac

Alexander

Termine WS 08/09

Do, 02.10.2008	USI Trainingsbeginn
Sa, 04.10.2008	Dan-Prüfung OÖTDV, Traun
Sa, 11.10.2008	NÖ-Landesmeisterschaft Poomsae, Baden
Sa, 18.10.2008	NÖ-Landesmeisterschaft Kyorugi, Korneuburg
Sa, 25.10.2008	Ö-Cup Kyorugi 3. Runde, Innsbruck
Sa, 08.11.2008	Staatsmeisterschaft Kyorugi, Korneuburg
Fr-So, 14.-16.11.2008	Trainingslager, St. Oswald bei Freistadt
	Kosten: 95 Euro pro Person (VP) für USI-Vereinsmitglieder
Sa, 22.11.2008	Staatsmeisterschaft Poomsae, Innsbruck
Fr, 12.12.2008	Kup-Prüfung, Weihnachtsfeier, Generalversammlung
Fr-So, 12.-14.12.2008	Poomsae-Weltmeisterschaft, Ankara/Türkei
ab Mo, 21.12.2008	Weihnachtsferientraining zweimal pro Woche
bis Mo, 05.01.2009	im Raabheim oder BSZ-Auhof
Sa, 24.01.2008	Dan-Prüfung OÖTDV, Traun
Do, 29.01.2009	Trainingsende, letztes regul. USI-Training WS 08/09
ab Mo, 02.02.2009	Semesterferientraining zweimal pro Woche
	im Raabheim bzw. BSZ-Aufhof

Homepage: www.taekwondo-usi-linz.at



Redaktion: Christina

Gastautoren: Alexander, Franz

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