

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 werden 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!

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: 3. Kup

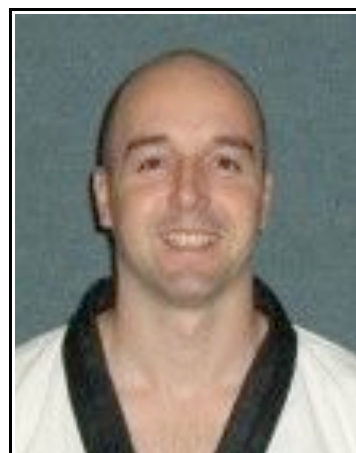
Funktion: Schriftführerin



Alexander Hirsch

Grad: 2. Dan

Funktion: Kassier



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 5 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.

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.

Trainingslager Obertraun Oktober 2007

Wie schon ein halbes Jahr zuvor, verbrachten wir auch unser Herbsttrainingslager in Obertraun, im wunderschönen Salzkammergut. Dieses Mal konnten auch andere oberösterreichische TKD-Vereine teilnehmen und neben Franz Sachsenhofer trainierte uns Harald Kothbauer.

Aufbruchstimmung!

Am Freitag, den 5. Oktober, um 14:00 Uhr war es dann endlich soweit. Alle standen pünktlich und abfahrbereit vor dem BSZ-Auhof – ab nach Obertraun! Die Anfahrt verlief ohne Komplikationen und dieses Mal hat sich sogar niemand verfahren (zumindest hat es keine(r) zugegeben). Die gesamte Anlage einschließlich zweier großer Turnhallen stand uns zur Verfügung und wir genossen unsere „Bewegungsfreiheit“.



Auf der Suche nach den Wurzeln!

Das Motto dieses Trainingslagers war „Back to the Basics“. Das erste Training startete noch am Freitagnachmittag. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde: „Who is who?“ und „Wer mit wem?“, begann das Training mit der Wiederholung der Grundtechniken.



Hunger? – Dann iss was G´scheits!

Am Abend hatten wir eine romantische Wanderung zum Waldgasthof „Koppenrast“ geplant. Jedoch machte uns der starke Regen einen Strich durch die Rechnung und kurzerhand beschlossen wir statt der Wanderung eine Autofahrt dorthin zu machen. Die Wirtsleute tischten ordentlich und gut auf – allerdings hatten sie nicht mit dem Hunger von Taekwondoin gerechnet. Einigen unserer Teilnehmer knurrte noch der Magen und sie bestellten sich als 2., 3. oder 4.(?!) Gang noch etwas „G´scheites“.

Vom Blunzngröstl, über Speckbrote bis hin zu vorzüglich aussehenden Nachspeisen war alles dabei. Ich nahm mir ja vor, das ganze Wochenende lang, nichts Süßes zu essen, und so blieb ich bei einem Salat mit Putenstreifen.

Doch noch satt geworden, aber jetzt müde und zufrieden machten wir uns nach einiger Zeit gemütlichen Beisammenseins wieder auf den Heimweg. Bei Einigen erwachten anscheinend noch mal die Lebensgeister und sie beschlossen, noch einen kurzen Abstecher in die berühmte „Haifischbar“ – ein Lokal ganz in der Nähe – zu machen.

Morgenstund hat Gold im Mund!

Morgens um halb Sieben fand wie auf allen Trainingslagern der Morgensport statt; mit dem gut erprobten Mix aus Laufen, Dehnen und Mentaltraining.

Nach einem ausgiebigen Frühstück (alle drei Mahlzeiten am Tag wurden in Buffetform angeboten), machten wir uns auf den Weg in die Turnhalle.

Poomsae / Kampf!

Da bei diesem Trainingslager zum ersten Mal ein zweiter Trainer anwesend war, teilte sich die Gruppe und Franz übernahm das Technik- und Poomsaetraining und Harald das Kampftraining. Alle teilnehmenden SportlerInnen konnten für sich entscheiden,

was er/sie trainieren wollte und das Können wurde für spätere Analysen gefilmt.



Am Samstagnachmittag hielt Franz einen Vortrag. Er erklärte, dass sich die verschiedenen Teilbereiche des TKD ergänzen und wir alle Teile trainieren sollten, um wirklich gut zu werden. Im Klartext also: Jeder Kämpfer soll auch mal ein bisschen Technik üben und jeder Poomsae-Läufer auch mal kämpfen.

Die Stärken und Schwächen!

Am Abend konnte jeder bei einer ausführlichen Video-Analyse seine Stärken und Schwächen erkennen. Für viele von uns war diese Analyse sehr aufschlussreich und so nahm sich jeder für die nächsten Trainingseinheiten vor, genau auf eingeschlichene Fehler zu achten und diese zu verbessern.

The end is near!

Der Sonntag hatte folgenden Ablauf: Morgensport – Frühstück – Training – Mittagessen – Koffer packen – Training.

Am Sonntagvormittag übernahm Patrick das Aufwärmen und bei der veranstalteten Mattenrallye wurde uns gut warm – auch weil es so viel zu lachen gab!



Für manche Sportler war das Training am Nachmittag eine besondere Herausforderung. Nicht weil sie das Ende ihrer physischen Kräfte erreichten, sondern

weil sie beim Mittagessen über ihre Grenzen hinauswuchsen. Während sich einige nur einen Salat gönnten, verspeisten andere ganze Rippenstücke von toten Tieren. Manche so groß, dass sie sogar noch über den Tellerrand hinausragten (mir wurde verboten, hier Namen zu nennen!)

Nach dem Training machten wir uns wieder auf den Heimweg. Keiner wurde vergessen und jeder fand eine geeignete Mitfahrgelegenheit.

Résumé:

Ich glaube, dieses Trainingslager hat uns alle wieder einmal daran erinnert, wie wichtig regelmäßiges Training ist, um im TKD-Sport besser zu werden, um weiter zu kommen und um erfolgreicher zu sein.

Bis zum nächsten Mal!

Kerstin



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:**

Andreas Falkner	3. Kup
Kerstin Stadt	3. Kup
Christina Drab	4. Kup
Bernhard Mittermayr	6. Kup
Bernhard Weixelbam	6. Kup
Hannes Hammer	7. Kup
Christian Ecker	8. Kup
Andrea Gahleitner	8. Kup
Rudolf Gruber	9. Kup
Lisa Heinschink	9. Kup
Martin Wurm	9. Kup

Dan-Prüfungen WS2007/08:

Ingrid Welter	1. Dan
Christian Binder	2. Dan
Patrick Haruksteiner	2. Dan



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.



Poomsae Staatsmeisterschaft

Am 13. Oktober 2007 stand diesmal die Staatsmeisterschaft auf unserem Turnierkalender. Für die Starter, begleitet von unseren Trainern Franz und Alex, ging die Reise im Morgengrauen los. Ziel war das Sportzentrum Alte Au in Stockerau in Niederösterreich.



Wir waren mit zwei Startern vertreten. Patrick startete im Bewerb A um den Staatsmeistertitel und Kerstin im Bewerb B, der Österreichische Meisterschaft. Trotz des gehobenen Niveaus einer Staatsmeisterschaft schlugen sich unserer Teilnehmer sehr gut. Patrick verfehlte nur um wenige Zehntelpunkte den Einzug ins Finale. Der Star des Tages in ihrer Klasse war aber Kerstin. Sie triumphierte eindeutig über ihre Gegnerinnen und wurde so mit

klarem Punktevorsprung Österreichische Meisterin.



Das Turnier war gut organisiert, zog sich aber trotz der Austragung auf zwei Wettkampfflächen bis in den späten Nachmittag. Auf der Heimreise gab es dann noch die traditionelle USI-Turnier-Erfolgsbelohnung: ein gutes Essen nach einem langen Tag.



Aber auch trotz all der kleinen und großen Erfolge gilt für unsere Starter weiter: Trainieren, trainieren, trainieren! - Denn die Konkurrenz wird sicher nicht schlechter. ;-)

TrainingspartnerInnen

Notwendiges Übel oder sinnvolle Ergänzung???

Kaum kommt das Kommando, sich für Partnerübungen aufzustellen, sieht man sie – die Pärchenbildung. Schon nach kurzer Zeit stellt man fest, dass sich unter den AnfängerInnen Trainingspaare gebildet haben; manchmal weil die beiden schon vor dem Training befreundet waren, das andere Mal weil man die andere Person sympathisch findet und das trainieren leicht geht. Gründe gibt es mehr als wir hier aufzählen können und wollen.

Was aber übersehen wird, ist, dass das Gegenüber oft stärker den Trainingsfortschritt beeinflusst als man selbst und dass er oder sie manchmal den Grundstein legt, ob man später erfolgreich als Taekwondoin ist oder nicht.

Wieso diese Aussage, wo man doch, gerade als AnfängerIn, genug mit oder besser gesagt GEGEN den eigenen Körper kämpft? Was hat da der Partner / die Partnerin mit meinem Fortschritt zu tun? – Ganz einfach! Mein Gegenüber ist die Person, die mein Distanzgefühl trainiert, die meine Konzentration testet, die mich zur Leistung

anspornen kann oder die mir die Lust nimmt, die mich runter zieht.

Wir alle, sowohl niedriger als auch höher Graduierte, haben im Training PartnerInnen, mit denen wir lieber trainieren, weil alles einfach irgendwie leichter geht, weil man sich bei ihm/ihr auch bei schwierigen Kombination nicht „anhaut“.

Und dann gibt es die PartnerInnen, wo man sich denkt „OH NEIN, WIESO?“ – Natürlich ist das die falsche Einstellung und der/die fortgeschrittene Taekwondoin sollte die Probleme analysieren, wieso genau mit diesem/r TrainingspartnerIn diese Probleme auftreten. Schlage ich mich bei dem/r GegnerIn immer an? Passt mein Timing, die Distanz oder die angewandte Technik nicht?

Die Grundaussage dieses Themas ist: Je ernster man das Partnertraining nimmt, desto mehr profitiert man auch davon, weil es einen immer besser auf den Ernstfall vorbereitet!

Prüfung zum 2. Dan

Für jede(n) Taekwondoin, die/der auch das Bestreben haben einmal eine DAN-Prüfung (schwarzer Gürtel) abzulegen, möchte ich hier meine Erfahrungen und Gefühle zum Ausdruck bringen:

Was bewegte mich dazu, diese Prüfung abzulegen?

Nur durch redliche Teilnahme an den Trainingsstunden kann man davon ausgehen, dass man einmal bei der Aufstellung im Training auch ganz rechts außen stehen kann! Jeder Anfänger stellt sich einmal die Frage, wozu mache ich eigentlich eine Gürtel-Prüfung; mir erging es nicht anders. Bei der ersten Prüfung ist es sicher der Stolz, das Erlernte auch durch eine Bewertung (Prüfer) bestätigt zu bekommen. Zugleich ist es Ansporn, fleißig weiter zu üben. Wichtig ist natürlich, den nötigen Spaß am Training zu haben.

Ich übte fleißig dahin, eine Prüfung nach der anderen legte ich ab. Ich sammelte Erfahrungen, positive als auch nicht so positive und erweiterte meinen Horizont. Was mir persönlich besonders gefiel, ist, ich nenne es einmal „dreidimensionales Denken“, in Gedanken mehrere Möglichkeiten, Wege, in jeder Hinsicht (auch in privaten Bereichen) parat zu haben.

Ich meine damit einfach, dass es ein tolles Gefühl gibt, wenn man so fit ist, dass Körper, Geist und die Seele in Einklang sind. Einfach über sich hinauszuwachsen. Alle Sinne werden „geschärft“.

Das klingt fürs erste sicher etwas unverständlich. Ich erkannte dieses Gefühl auch erst nach der Prüfung zum 2. Kup (erster Rotgurt). Aber es ist gewaltig!

Dies erreicht man eben nur durch regelmäßiges Training. Der Grundstein ist ja schon durch diese komplexe Sportart gegeben.

Nun zur DAN-Prüfung: Das schönste Gefühl hatte ich, nachdem ich die Prüfung zum 1.Dan geschafft hatte. Nun war der Durst gestillt; ich hatte mein Ziel erreicht. Warum sollte ich eine weitere Dan-Prüfung machen ...? Intensives Üben der einzelnen Techniken, immer wieder an sich selbst arbeiten, immer wieder verbessern, damit man einen besonderen Schliff erreicht. Wie die Klinge eines Hattori-Hanzo-Schwertes.

Körperliche, als auch geistige Strapazen auf sich nehmen, nur wegen einer Prüfung ... sollte ich mich körperlich wirklich wieder so quälen? War es eigentlich eine Qual – oder gefiel es mir? Sollte ich meine Freizeit nicht anders nutzen, schließlich stehe ich ja voll im Berufsleben, auch

privat bleibt nicht wirklich viel Zeit übrig (Familie und so)...? Ja, all das war abzuwägen ... – aber dieses Gefühl, das ich schon nach der 1.Dan- Prüfung hatte, bestärkte mich zu meinem Schritt ein weiteres Mal anzutreten. Was noch dazu kam, ist, dass ich durch zwei zurückliegende Verletzungen im Trainingsprogramm zurückgeworfen wurde. Vielleicht gab mir genau dies die dazu nötige Kraft, mein neues Ziel auch zu verwirklichen! (im Krankenstand hat man viel Zeit zum Nachdenken und um „in sich zu gehen“).

Die Physiotherapie (nach meiner Knieverletzung im April 2006) lehrte mich Geduld, Ausdauer und auch den Willen etwas zu schaffen ... durch die Übungen hatte ich auch ein besseres Gleichgewicht, als je zu vor! Die erste Voraussetzung (besonders für Poomsae) hatte ich also schon erreicht. Nun lag es an mir, noch viel zu tun, an der Kondition und an den Techniken zu arbeiten ... auch viel „Heimarbeit“ war gefragt, auch Krafttraining im Fitness-Studio. Oftmaliges Üben der Griffe für Hosinsul und Konzentration für Kyokpa sammeln.

Nur durch intensives, gemeinschaftliches Training – und genau das ist besonders wichtig in unserem Sport – erreichte ich mein Ziel, auch zur 2. Dan-Prüfung antreten

zu können! Den Zweiflern zum Trotz, und mit gestärktem Willen (auch durch Meditation) war es endlich soweit ...



Am 17. November 2007 standen wir, die Mitglieder des TKD Usi Linz, Ingrid, Patrick und ich gemeinsam mit 11 weiteren Taekwondoin aus anderen Vereinen nun vor der Prüfungskommission – Franz Sachsenhofer, Erwin Oppermann und Gerhard Heßl – im Turnsaal der Hauptschule Traun, um unser Bestes zu geben!

Nach einer formalen, aber motivierenden Begrüßung, durch die Kommission ging es ans Eingemachte...

Zuerst hatten wir den schriftlichen Teil zu absolvieren. Hier war ich gut vorbereitet, und doch, als ich zu schreiben begann, etwas nervös; nach anfänglichem Stocken, huschte mein Kuli nur so übers Papier ... der erste Teil – Theorie – war geschafft!



Beginnend mit den „Höher Graduierten“ kam einer nach dem anderen an die Reihe, zuerst wurde mit der Poomse begonnen. Die 2.Dan-Form – „Kumgang“ – war zu absolvieren: nach Patrick, der sie gut meisterte, war ich an der Reihe: Ruhig und gelassen trat ich vor die Prüfungskommission.



Nun zeigte sich, dass sich all die Mühe der Vorbereitung gelohnt hatte – ich lief die „Kumgang“, ohne einen Fehler zu machen. Kraftvoll und doch harmonisch. Auch Ingrid lief die „Koryo“ eindrucksvoll. Bei der 2. Form, die ich zu zeigen hatte, der

„Yuk-Chang“ hatte ich bei der 1. Linie einen „Hänger“, daher fing ich ein zweites Mal an, was prinzipiell erlaubt ist. Ich bewahrte Ruhe und alles ging gut. Auch diese Form war ohne Fehler. Was mich zusehends bestärkte.

Im Wettkampf mit Schutzausrüstung konnte ich gegen Patrick all das Gelernte zeigen. Wir tobten uns auf der Matte aus und lieferten einen guten Kampf.



Bei der Selbstverteidigung hatte ich ein etwas mulmiges Gefühl; mein Trainingspartner- Klaus hatte sich beim letzten Training vor der Dan-Prüfung die Zehe gebrochen, sodass ich meine einstudierten Techniken nun mit Patrick vorzeigen musste. Obwohl wir nicht so aufeinander abgestimmt waren, zumal Patrick von der Körpergröße her auch um zwei Köpfe kleiner ist als ich, lief alles perfekt ab. Die Griffe saßen so gut, dass man meinen könnte, ich habe sie im Schlaf geübt.

Als letzte Herausforderung stand nun der Bruchtest am Programm: Das war echt eine Herausforderung – Noch einmal vollste Konzentration! Würde das Holz nachgeben und zu Bruch gehen ... ? 3cm mit der Innen-Handkante durchzuschlagen sind ja schließlich kein Honiglecken. Geübt hatte ich ja mit einem 2cm- Brett.

Richtige Kontrolle der Distanz und des Winkels zum Ziel ... vollste Konzentration, Explosion der inneren Kraft (Ki) ... alles Theorie ... oder doch nicht ... ? Ich hörte nicht einmal mein „Kihap“, verspürte auch keine Schmerzen in der linken Hand. Alles was ich wahrnahm, war das laute Aufschlagen der Holzteile auf dem Turnsaalboden und das Klatschen des begeisterten Publikums!



Die Fußtechnik – der gesprungene Yop-Chagi – war nur mehr eine Draufgabe. Ich hatte den letzten Part der Prüfung geschafft – und fühlte mich als ganz Großer ... noch größer, als ich ja ohnehin (aufgrund meiner

187 cm) schon bin ... Und da war es wieder – dieses unbeschreiblich tolle Gefühl, das dir über den Rücken runterrieselt, wie ein kalter Schauer ...



Vielen Dank ...

meinen Trainingspartnern, meiner Familie (für ihr Verständnis), und vor allem meinem, unserem Trainer Franz Sachsenhofer

Noch ein kleiner Ratschlag:

„Tritt zu einer Prüfung erst an, wenn du tief im Innersten davon überzeugt bist, dass du soweit bist ... körperlich (Fitness, Können), als auch geistig. Lerne die Dojang-Regeln und halte dich daran!!! Schön ist es, eigene Erfahrungen auch anderen Taekwondoin weiterzugeben ... und zu sehen, dass dies Früchte trägt.

Christian

Termine SS 2008

Mo, 03.03.2008	USI Trainingsbeginn
Sa, 15.03.2008	AKSÖ BundesCup, Innsbruck
ab Mo, 17.03.2008	Osterferientraining zweimal pro Woche
bis Do, 27.03.2008	im Raabheim oder BSZ-Auhof
Sa, 05.04.2008	Offene OÖ-Landesmeisterschaft, Marchtrenk
Sa, 24.05.2008	Technikmeisterschaft, Marchtrenk
Sa, 31.05.2008	Michalea Igel Turnier, Tragwein
Fr-So, 06.-08.06.2008	Trainingslager, St. Oswald bei Freistadt
	Kosten: 95 Euro pro Person (VP) für USI-Vereinsmitglieder
Sa, 14.06.2008	Austrian Open Poomsae, Kufstein
Fr, 20.06.2008	Kup-Prüfung
Sa-So, 28.-29.06.2008	Austrian Open Kyorugi, Innsbruck
Mo, 30.06.2008	Trainingsende, letztes regul. USI-Training SS 2008
ab Do, 03.07.2008	Sommerferientraining zweimal pro Woche
	im Raabheim bzw. BSZ-Aufhof

Homepage: www.taekwondo-usi-linz.at



Redaktion: Christina und Kerstin

Gastautoren: Christian, Gerald, Patrick

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