

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

Der Trainer des TKD-USI-Linz

Franz Sachsenhofer

Franz Sachsenhofer ist der Trainer des TKD-USI-Linz. Er leitet offizielle USI-Trainings und unterstützt den Verein bei Trainingslagern und Ferientrainings.

Steckbrief:

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



Franz legt im Training großen Wert auf gute Technik. Seinen Argusaugen entgeht nicht der kleinste Fehler oder Ungereimtheit in Deiner Bewegung. Diese Genauigkeit zahlt sich zweifach aus: Erstens ist das der einzige Weg Taekwondo auf gesunde Art und Weise längerfristig zu betreiben und zweitens führt nur eine gute Technik im Wettkampf zum Erfolg.

Um ihn noch besser zu beschreiben hier einige Zitate, die er besonders mag:

Menschen brauchen Vorbilder,
versuche eins zu werden!

Nachgeben muss kein Zeichen von
Schwäche sein,
es kann auch die Stärke
von Vernunft zeigen!

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

¹ ***Sabumnim informiert!*** ***Der Weg zum Wettkampf***

An yong ka seyo – Taekwondoin!²

Früher wurden nur Wettkämpfe im Kyorugi ausgetragen. Seit einigen Jahren gibt es auch Poomsae-Wettkämpfe. In der Vorbereitung gelten für beide Bereiche die gleichen Regeln bzw. Voraussetzungen:

1. Mindestens zwei Jahre lang drei Mal wöchentlich regelmäßiges TKD-Training im Verein
2. Beherrschung der nötigen Techniken und deren exakte Ausführung – auch unter Belastung d.h. keine Verschlechterung der Technikausführung unter Wettkampfstress!
3. Kennen der für den jeweiligen Bereich vorhandenen und gültigen Wettkampfgregeln
4. Besitz der geistigen und körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Wettkampf: Neben den TKD-Techniken sind das sportart- und wettkampfspezifische Ausdauer,

Schnelligkeit, Schnellkraftausdauer, Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit, Aktions-schnelligkeit und Wettkampf-intelligenz!

Wie werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangt bzw. trainiert?

Nach einem Jahr regelmäßigem TKD-Training, sollte zusätzlich zweimal wöchentlich ein allgemeines Grundlagen-ausdauertraining absolviert werden. Ebenso einmal wöchentlich Krafttraining mit der Maximalkrafttrainingsmethode. Dauer ca. 1 1/2 bis 2 Jahre.

Die TKD-spezifischen Wettkampf-techniken sollten bereits so weit beherrscht werden, dass diese automatisiert ablaufen. Dies ist für ein bis zwei Standardtechniken ab dem dritten Trainingsjahr möglich!

Ab dem vierten Trainingsjahr wird ein Leistungstest durchgeführt, um die momentane Leistungsfähigkeit im Gesamten festzustellen. Auf Grund dieser Testergebnisse wird ein Trainingsplan erstellt, um die nötigen Parameter der Fähigkeiten und Fertigkeiten zu steigern und zu verbessern. Ab diesem Zeitpunkt

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

muss sieben Mal in der Woche trainiert werden.

Ein Tag in der Woche ist zur Regeneration nötig, daher wird an diesem Tag nicht trainiert und an einem anderen zweimal. Dieses Basistraining sollte zwei Jahre dauern. In diesem Zeitraum sollte auch vierteljährlich ein Wettkampf absolviert werden. Wichtig: Diese Wettkämpfe sollten nur Trainingscharakter haben!

Somit ist ab dem siebten Trainingsjahr der sogenannte Wettkampfstereotyp fertig ausgeprägt. D.h. sämtliche für den jeweiligen Wettkampfbereich nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind optimal vorhanden und können entsprechend des individuellen Leistungsvermögens verbessert werden. Jetzt wird ganz gezielt mittels Trainingsplanung und Trainingssteuerung für bestimmte Meisterschaften trainiert. D.h. die Planung des Höchstleistungsniveaus ist auf die ausgewählte Meisterschaft ausgerichtet.

Viel Spaß und Erfolg bei Deinen persönlichen Wettkämpfen!

Kam sa ham nida!¹ Franz Sachsenhofer

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.

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: 3. Kup

Funktion: Vizeobfrau



Kerstin Stadt

Grad: 1. Dan

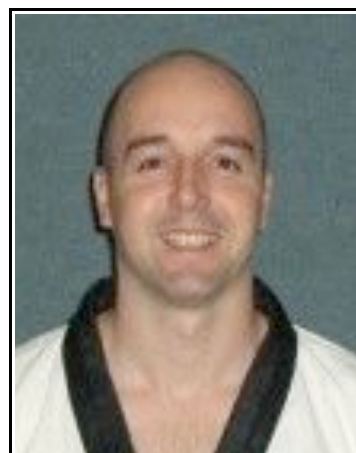
Funktion: Schriftführerin



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:

Christina Drab	3. Kup
Franz Prommer	3. Kup



Andrea Gahleitner	4. Kup
Rudolf Gruber	8. Kup
Martin Wurm	8. Kup
Barbara Fuchs	9. Kup
Roland Poppenreiter	9. Kup



Alexander Braun	10. Kup
Diana Meindl	10. Kup
Daniela Nichtawitz	10. Kup
Elisabeth Resch	10. Kup

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!

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-TrägernInnen getragen.

Es gibt folgende Farbgurte:

Weiß: AnfängerInnen

Gelb: 10. / 9. Kup

Grün: 8. / 7. Kup

Blau: 6. / 5. Kup

Braun: 4. / 3. Kup

Rot: 2. / 1. Kup

Bei den Kupgraden (Farbgürtel) wird also

vom 10. bis zum 1. abwärts gezählt. Bei den 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 TKD-USI-Linz 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 Vereins-Veranstaltungen.



Termine SS 2009

Mo, 02.3.2009	USI Trainingsbeginn
Sa, 14.03.2009	Österreich-Cup 1. Runde (Innsbruck)
ab Mo, 06.04.2009	Osterferientraining zweimal pro Woche
bis Do, 16.04.2009	im Raabheim oder BSZ-Auhof
Sa, 25.04.2009	Technikmeisterschaft (Marchtrenk)
Sa/So, 2./3.05.2009	Austrian Open Kyorugi (Innsbruck)
Sa, 09.05.2009	OÖ Landesmeisterschaft
Sa, 16.05.2009	Österreich-Cup 2. Runde (Vorarlberg)
Fr-Mo, 29.5.-1.6.2009	Trainingslager, Obertraun im Salzkammergut
	Kosten: 160 Euro pro Person (VP), www.bsfz.at
Sa, 06.06.2009	Michael-Igel-Turnier (Tragwein)
Fr, 19.06.2009	Kup-Prüfung
Sa, 20.06.2009	Austrian Open Poomsae
Mo, 29.06.2009	Trainingsende, letztes regul. USI-Training SS 2009
ab Do, 02.07.2009	Sommerferientraining zweimal pro Woche
	im Raabheim bzw. BSZ-Aufhof

Homepage: www.taekwondo-usi-linz.at

gräf  rechtsanwalt

Redaktion: Christina

Gastautor: Franz

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