

# 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)



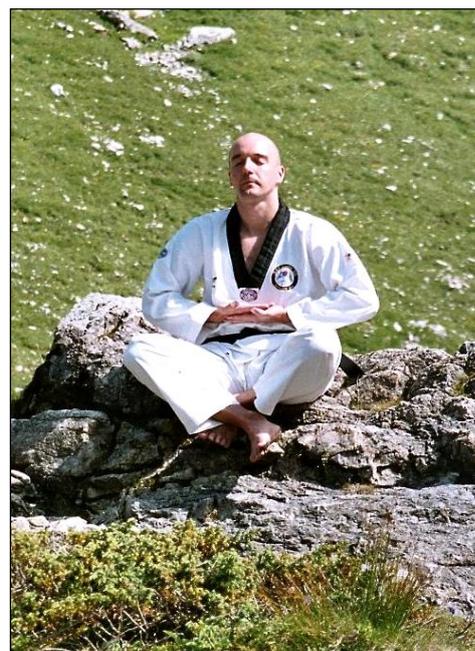
## **Taekwondo – Sport – Selbstverteidigung – Lebensphilosophie**

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 Atemübungen 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 – mind. 2x pro 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 vermittelt.

- ◆ 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 (Olympische Disziplin):

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- und Tiefschutz sowie Schienbein-, Unterarm-, Fuß- und Handschoner.

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 Schrittediagramm ab. Dabei werden Angriffs- und Abwehrtechniken kombiniert. Jedem Kup- und Dan-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 eigene Leben in Gefahr, ist jede Technik erlaubt. Dennoch reicht es bei einem körperlichen Angriff oft aus, diesen entsprechend abzuwehren und richtig zu reagieren, um unverletzt zu entkommen.

### 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

*„Nicht versuchen, tu es, oder tu es nicht. Versuchen gibt es nicht!“ Yoda*



üblichen Trainingseinheiten. Er 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.

### Kommandos:

Charyot:	Achtung
Kyongre:	Verneigen
Junbi:	Fertigmachen
Duiro-dora:	Umdrehen
Sijak:	Kampfbeginn
Balpako:	Fußwechsel

### Blöcke:

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

### Anatomie:

Arae:	Unterhalb Nabel
Momtong:	Nabel bis Schlüsselbein
Olgul:	Oberhalb Schlüsselbein

### Ausrüstung:

Dobok:	TKD-Anzug
Hogu:	Schutzweste
Ty:	Gürtel

### Standtechniken:

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

### Zahlen:

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

### Beintechniken:

Apolleyo-chagi:	Aufwärtstritt	Miro-chagi:	Schubtritt
Ap-chagi:	Vorwärtstritt	Yop-chagi:	Seitwärtstritt
An-chagi:	Fußschlag nach innen	Dwit-chagi:	Rückwärtstritt
Bakkat-chagi:	Fußschlag nach außen	Momdollyo-chagi:	Körperdrehtritt

## **Franz Sachsenhofer – Trainer des TKD-USI-Linz**

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



### **Steckbrief:**

Grad: 8. 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 & Donnerstag; Freitag -> Kadertraining

Franz legt im Training großen Wert auf gute Technik. Seinen Argusaugen entgeht nicht der kleinste Fehler oder die kleinste 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.*

## ***Dojang Regeln***

Wie wir uns im Training verhalten:

- Verneigen beim Betreten und Verlassen der Halle
- Aufstellung der Graduierung entsprechend. Vom Trainer aus gesehen stehen rechts die Anfänger und Weiß-, Gelb-, Grün-, Blau-, Braun- und Rotgurt. Ganz links stehen die Danträger (Schwarzgurt)
- Kein unnötiges Tratschen während des Trainings
- Alkoholisiert oder Kaugummi kauend darf nicht trainiert werden
- Kein Tragen von Schmuck: Ringe, Uhren, Ketten, Ohrringe,...(Verletzungsgefahr!)
- Bei Konditionsschwierigkeiten einfach kurz an den Rand setzen
- Motivation und Eifer sind mitzubringen ;)

*Wir danken unseren Sponsoren!*

**gräf ] ] ] rechtsanwalt**

<http://www.ra-graef.at/>

## **Trainingszeiten**

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Training</b>
Montag	18:00-19:30	HBLA Lentia	Allgemeines Training
Donnerstag	19:30-21:00	Auhofschule	Allgemeines Training

Diese Trainings finden immer semesterweise statt und werden als Kurs des Universitätssportinstituts abgehalten. Sie sind vom Verein unabhängig, auch wenn die handelnden Personen (Trainer und aktive Sportler) größtenteils dieselben sind und der Verein ursprünglich aus diesem Kurs hervorging, um für die vorlesungsfreie Zeit (5 1/2 Monate) die Trainings in den Ferien zu organisieren.

### *Voraussetzung:*

- Mindestalter von 17 Jahren
- Gültige Anmeldung für den entsprechenden Kurs am Universitätssportinstitut (auch für Nicht-Studenten möglich).

Um aber Kontinuität zu gewährleisten, werden vom Verein auch während des Semesters laufend Trainings angeboten:

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Training</b>
Dienstag	20:30-22:00	ASKÖ Bewegungscenter (ABC)	Allgemeines Training
Samstag	10:00 -12:00	fit five Walding	Allgemeines Training

### *Voraussetzung:*

- Mitgliedschaft in unserem Verein -> Schnuppertraining jederzeit möglich
- Keine Altersbeschränkung im Verein, d.h. auch Jugendliche (unter 17 Jahre) können hier mitmachen

Die Ferientrainings können von Vereinsmitgliedern kostenlos genutzt werden, von Nichtmitgliedern sind € 3,00 pro Training bzw. ein Pauschalbetrag zu entrichten.



### Deine Vorteile als Vereinsmitglied:

- Kostenlose Teilnahme an allen Vereinstrainings, immer dienstags im ABC, an vielen Feiertagen und in den Semester-, Oster-, Pfingst-, Sommer- und Weihnachtsferien 2 Mal pro Woche. Das entspricht ca. 40 Ferien- bzw. Feiertagtrainings und ca. 30 Trainings während des Jahres.
- Finanzielle Unterstützung bei Turnierteilnahmen und Trainerausbildungen.
- In deinem TKD-Ausweis werden deine Prüfungen offiziell registriert, die Teilnahme an Turnieren und Lehrgängen wird dadurch ermöglicht.
- Prüfungen werden österreichweit anerkannt.
- Vergünstigungen bei den Wochenend-Trainingslagern.
- Vergünstigter Erwerb von Trainingsbekleidung, Trainingsgeräten, Trainingsanzügen und Sporttaschen über den Verein.

Noch mehr Infos findest du auf [www.taekwondo-usi-linz.at](http://www.taekwondo-usi-linz.at)

*Wir danken unseren Sponsoren!*



## ***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



Sarah  
Wurmhöringer



Christoph  
Hofer



Kerstin  
Stadt

Obmann: DI Patrick Haruksteiner, BSc.

Vizeobfrau: Mag. Sarah Wurmhöringer

Kassier: DI Christoph Hofer, BSc.

Schriftführerin: Kerstin Stadt

*Wir danken unseren Sponsoren!*



<http://www.fit-five.at>

## ***TKD USI Shop***

*Über den Verein kannst du vieles bezüglich TKD-Training erwerben:*

### Trainingsanzug und TKD-Shirts mit Vereins-Aufdruck:

TKD-Shirt aus dickem oder dünnem Stoff, mit oder ohne Ärmel,...

Trainingsanzug ERIMA, alle gängigen Damen- und Herren-Größen



### Aufnäher:

TKD-USI-Aufnäher, WTF-Aufnäher, Korea-Flag-Aufnäher,...



### Dobok und Schuhe:

Verschiedene Größen und Marken, weißes od. schwarzes Revers,...



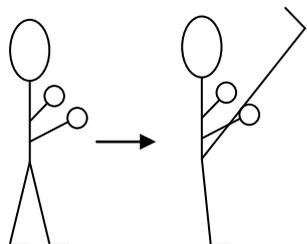
Auf Wunsch können auch Schutz- und Trainingsausrüstung organisiert werden.



***Noch Fragen? Unser Kassier antwortet :-)***

## Aller Anfang ist schwer ...

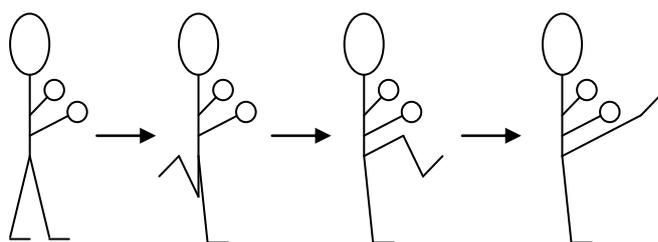
„Meister Tae“ erklärt dir hier nochmal die 5 Grund-Kicks:



### ap ollyo chagi

= gestreckter Kick:

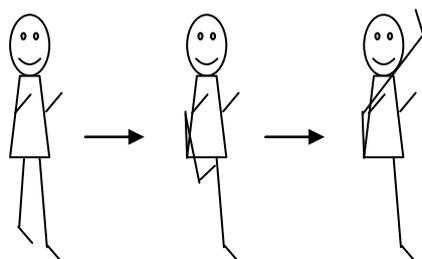
Bein gestreckt nach oben  
kicken (Knie durchstrecken!)



### ap chagi

= Vorwärtskick:

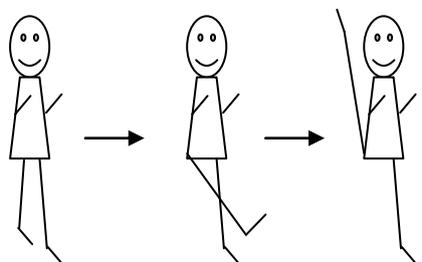
anfersen → Bein nach vorne  
→ Knie hoch → Kick (dabei  
Fuß lang machen und Zehen  
aufstellen)



### an chagi

= von außen nach innen:

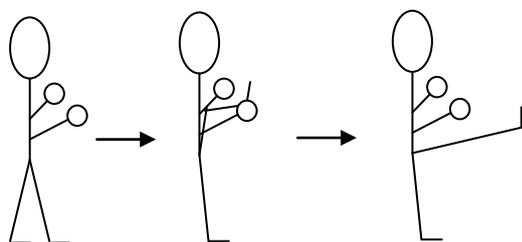
Fuß-Innenseite trifft



### bakkat chagi

= von innen nach außen:

Bein gestreckt zur anderen  
Seite bringen Fuß-Außen-  
seite trifft



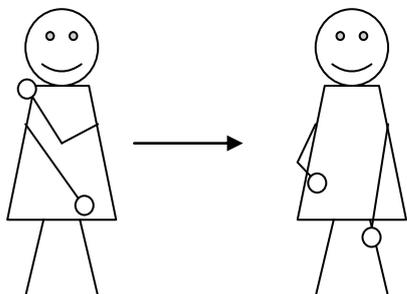
### miro chagi

= Schubkick:

Knie zur Brust  
→ weg schieben  
(Türe eintreten)

## Aller Anfang ist schwer ...

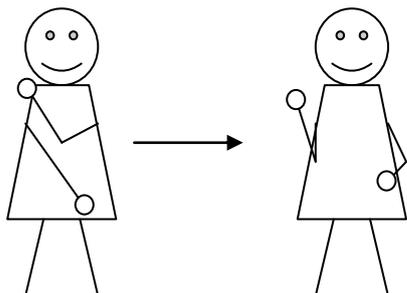
„Meister Kwon“ erklärt dir hier nochmal die 5 Grund-Blöcke:



### arae makki

= tiefer Block:

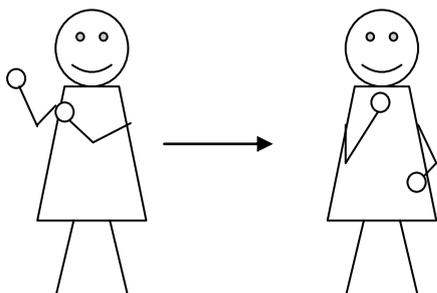
von der Schulter nach unten,  
anderen Arm zurückziehen



### momtong makki

= Schwertziehblock:

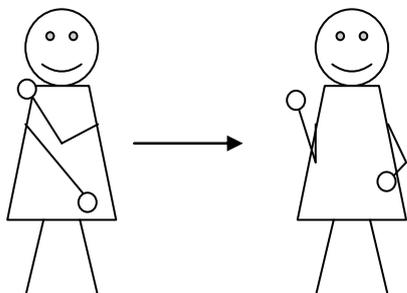
von der Hüfte nach außen  
(Daumenseite zeigt nach außen),  
anderen Arm zurückziehen



### an makki

= Block nach innen:

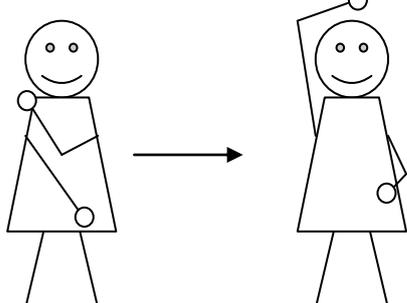
von der Schulter nach innen,  
anderen Arm zurückziehen



### bakkat makki

= Block nach außen:

von der Hüfte nach außen  
(Kleinfingerseite zeigt nach  
außen), anderen Arm zurückziehen



### olgul makki

= Block nach oben:

von der Hüfte nach oben  
(Kleinfingerseite zeigt nach oben),  
anderen Arm zurückziehen

## ***Sabumnim informiert!***

### **Grundlegendes über Taekwondo**

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!

### 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 hoch koordinativen 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.

*Franz Sachsenhofer*

## **Termine Wintersemester 2016/2017**

22.	Okt.	Staatsmeisterschaft Kyorugi	Hard/Vorarlberg
23.	Okt.	Staatsmeisterschaft Poomsae	Hard/Vorarlberg
18.-20.	Nov.	USI-Trainingslager	Königswiesen
??	Dez.	USI-Weihnachtsfeier	Chinarestaurant Jadegarten
31.	Dez.	USI-Silvesterlauf	Linz

Nähere Infos findest du auf unserer Webseite: [www.taekwondo-usi-linz.at](http://www.taekwondo-usi-linz.at) oder auf [www.oetdv.at](http://www.oetdv.at) (Österreichischer Taekwondo Verband) und [www.taekwondo-ooe.at](http://www.taekwondo-ooe.at) (Oberösterreichischer Taekwondo Verband).

Redaktion:  
Gastautor:

Kerstin  
Franz