



Liebe  
MUDOKWAN  
Mitglieder!

Jetzt also  
elektronisch.  
Jahrelang  
haben wir die  
MUDOKWAN-

Nachrichten gedruckt, vervielfältigt und per Post versandt. Das war ziemlich viel Arbeit und wurde zusehends teurer. Allerdings konnten wir so fast alle unsere Mitglieder erreichen, weil wir doch von jedem eine Postadresse haben.

Nach einer Nachdenkpause wollen wir nun neu beginnen. Der Versand erfolgt jetzt per Mail und dafür brauchen wir eure Email-Adressen! Also bitte auf der Homepage ([www.mudokwan.at](http://www.mudokwan.at)) registrieren oder die Mailadresse sonstwie bekanntgeben.

Im letzten Jahr haben wir ja große Veränderungen erlebt und ich möchte mich hier nochmals bei allen bedanken, die uns bei der Übersiedlung in die neuen Trainingsräume geholfen haben.

Auch jetzt noch sind Arbeiten zu erledigen und wir sind bemüht, Schritt für Schritt die notwendigen Adaptionen durchzuführen und die Trainingsmöglichkeiten noch mehr zu verbessern. Ich hoffe, dabei auf eure Geduld und Unterstützung zählen zu können. Wenn es Wünsche und Anregungen gibt, bitte nicht zögern und mich darauf ansprechen. Ansonsten viel Erfolg beim Training!

Euer Schulleiter  
Dr. Norbert Mosch

### Sommertrainingslager 2005

7. bis 10. Juli St. Andrä, Westhof



Unser diesjähriges Sommertrainingslager findet wieder in der Ferienanlage Westhof in St. Andrä im Burgenland statt. Der Westhof liegt ganz in der Nähe des Zicksees und ist ein umgebauter Gutshof mit Apartments.

Die Anlage bietet neben einem Pool und Tennisplätzen auch die Möglichkeit zum Reiten. Wie gewohnt werden wir täglich mehrere Trainingseinheiten abhalten, bei Schönwetter im Freien, bei Schlechtwetter gibt es eine Ausweichmöglichkeit in einer Halle.

Das Trainingslager steht nicht nur Taekwondo-Leuten offen, sondern auf Wunsch auch den anderen Trainingsgruppen. Bitte melden und wir werden mit den Gruppentrainingsleitern die Details besprechen. Die Unterbringung erfolgt dann gemeinsam, das Training der Gruppen aber getrennt.

Neben dem Training haben wir genug Zeit zum Faulenzen und Sonnenbaden und es wird auch wieder eine Prüfungsmöglichkeit am Sonntag für die ganz Fleißigen geben.



Die Kosten für das Trainingslager betragen € 220.- (inkl. Aufenthalt mit Frühstück und Training).

Anmeldungen bitte möglichst bald durchführen (in die Liste an der Rezeption eintragen). Der **Meldeschluss für die Anmeldung** ist der **31. Mai 2005**

## Besuch aus Korea an der MUDOKWAN-Schule

Im Dezember 2004 hatten wir wieder einmal Besuch aus Korea. Eine Abordnung der Cheonju-Universität verstärkt durch Hapkido-Großmeister Park Jeong Yop beehrte uns eine Woche lang und brachte neue Ideen besonders in Poomse und Hosinsul.

Zwei Absolventen des Taekwondo-Lehrgangs der Universität leiteten abwechselnd verschiedene Trainingsstunden und Großmeister Park zeigte wieder einmal praktische Anwendungen im Hosinsul aus dem unerschöpflichen Vorrat des Hapkido.

Der Leiter der Taekwondo-Abteilung, Professor Park Chang Youl, war ebenfalls bei uns und es wurden Kooperationsmöglichkeiten zwischen der Universität und dem Wiener Taekwondo Verband besprochen.

Wir haben ab sofort die Möglichkeit, Wettkämpfer nach Cheonju zu



schicken, die dort am Taekwondo-Training der Uni-Mannschaft teilnehmen und im Studentenheim wohnen können. Im Gegenzug werden wahrscheinlich koreanische Taekwondo-Absolventen nach Wien kommen.

Bereits im heurigen Sommer werden wir wahrscheinlich von diesem Angebot Gebrauch machen, wenn wir mit einer Trainingsgruppe nach Korea fahren (siehe Info zur Koreareise in dieser Ausgabe)

für Taekwondo-Interessierte aus anderen Schulen oder Vereinen interessant.

Um € 19.95 bekommt man viel Hintergrundwissen und einen Leitfaden für das eigene Training, der zu einem tieferen Verständnis der Technik und der zugrunde liegenden Philosophie des Taekwondo führt.

Außerdem findet man einen ‚historischen‘ Teil mit Fakten aus der Vergangenheit der MUDOKWAN-Schule und ihres Gründers sowie interessante Statistiken der Mitgliederentwicklung.

Das Buch ist ab sofort direkt bei uns erhältlich.

## MUDOKWAN an Schulen

Seit einiger Zeit gibt es eine Kooperation mit der Danube International School in Wien. Wir entsenden Trainer, die einmal wöchentlich die Schüler der Danube School unterrichten.

Seit Herbst 2004 haben wir nun auch eine Kooperation mit dem Sacre Coeur in Wien 3 laufen. Verschiedene Klassen des Sacre Coeur erhalten im Rahmen des regulären Turnunterrichts Einführungen in den Kampfsport in unseren Trainingsräumen.

Im Rahmen dieses Programmes wurden schon Stunden in Judo, Capoeira, Pencak Silat, Wushu, Muay Thai und Taekwondo abgehalten.

Derzeit laufen Gespräche über die Ausweitung dieses Angebotes an andere Schulen.



## MUDOKWAN Trainingshandbuch

Ein neues Taekwondo-Buch wurde nach langem Reifungsprozess fertig gestellt.

Nicht die üblichen Technikbeschreibungen stehen dabei im Vordergrund sondern die Hintergrundinformationen



des Trainings, die man ansonsten kaum irgendwo finden kann.

Gedacht als unterstützendes Material für das Taekwondo-Training richtet sich das Buch hauptsächlich an unsere Taekwondo-Mitglieder, ist aber auch

## Prüfungstermine 2005

Taekwondo-Prüfungstermine 2005:

**Mittwoch, 16. März (Mudokwan)**  
**Mittwoch, 18. Mai (Mudokwan)**  
**Sonntag, 10. Juli (St. Andrä)**  
**Mittwoch, 5. Oktober (Mudokwan)**  
**Mittwoch, 14. Dez. (Mudokwan)**

Beginn jeweils 18.30 (Mudokwan)  
Kinder: 17.30

## Wiener Taekwondo

### LM 2005

Die diesjährige Wiener Taekwondo Landesmeisterschaft findet am

**16. April 2005**

**in der**

**Rundhalle Steigenteschgasse,  
1220 Wien**

statt. Die Mindestgraduierung für die Teilnahme ist der 4. Kup. Beim gleichzeitig stattfindenden Neulingsturnier kann bereits ab dem 8. Kup mitgekämpft werden. Auch für Poomseläufer gibt es eine Teilnahmemöglichkeit.

Die Startgebühr beträgt € 20.- (Jugendliche: € 15.-).

Anmeldungen müssen **bis spätestens 11. April** erfolgen. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft beim ÖTDV (ÖTDV-Ausweis).

Nähere Informationen bei Dr. Mosch.

## WUSHU

Auch beim Wushu gibt es Meisterschaften und Turniere. Wir erhalten immer wieder Ausschreibungen für Meisterschaften, meist im Ausland.

Der Vollkontaktkampf - Sanda - verwendet Schutzausrüstung und gültige Treffer werden wie in anderen Kampfsportarten von Punkterichtern bewertet. Neben Schlag- Kick- und Stoßtechniken sind auch Feger und Würfe erlaubt.

Die Formenwettkämpfe unterteilen sich in waffenlose Formen und Formen mit Waffen. Dabei gibt es unterschiedliche Standard-Kategorien. Wushu-Formen sind meist sehr akrobatisch und dynamisch und erfordern sowohl große Körperbeherrschung als auch Kondition.

Wer sich für die Teilnahme an Turnieren interessiert, bitte immer wieder an der Rezeption nach aktuellen Ausschreibungen nachfragen.

## Korea 2005

### Trainingsreise ins Land der Morgenstille

Mehrmals bereits führten wir eine Trainingsgruppe nach Korea. Die guten Kontakte von Schulleiter Dr. Mosch boten dabei die Grundlage für unvergessliche Eindrücke aus dem Land der Morgenstille.

Nicht die Trainingsmöglichkeiten waren dabei interessant, sondern auch die Gelegenheit, viele Sehenswürdigkeiten und - mehr noch - die Kultur und Gastfreundschaft dieses schönen Landes kennen zu lernen.

Heuer soll es wieder so weit sein: vom **15. bis 27. Juli 2005** ist ein Aufenthalt in Korea geplant, der wieder alle Stückchen spielt.

Zwei Tage in Seoul mit Besuch des Kukkiwon und der wichtigsten Sehenswürdigkeiten, eine Woche Trainingsaufenthalt in Cheongju an der dortigen Universität und ein Besuch in Kyongju, der historischen Stadt Koreas mit unzähligen Tempeln, Museen und anderen Kulturdenkmälern stehen auf dem Programm.



#### Die Eckdaten im Detail:

15. Juli: Abflug Wien (Ankunft Seoul: 16. Juli)

16. bis 18. Juli: zwei Tage Aufenthalt in Seoul mit Sightseeing (Kukkiwon, Kyongbok-Palast, etc.)

18. bis 24. Juli: Trainingsaufenthalt in Cheonju (Universität) mit verschiedenen Ausflügen in die Umgebung

24. bis 27. Juli: Aufenthalt in Kyongju, Sightseeing

27. Juli: Fahrt nach Seoul, Abflug nach Wien (Kurzfristige Reiseplanänderungen möglich)

Kosten: € 2.290.- (inkl. Flug, Transport innerhalb Koreas, Aufenthalt, Training, Eintrittsgelder beim Sightseeing; exkl. Verpflegung, Flughafengebühren etc.)

Anmeldung: Bis spätestens **31. März 2005**  
Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von € 500.- zu leisten. Die Restsumme kann in Teilbeträgen einbezahlt werden: € 1.000.- bis 13. Mai 2005 und die restlichen € 790.- bis 20. Juni 2005.

**Genauere Auskünfte direkt bei Dr. Mosch.**

## IMPRESSUM

Eigentümer und Herausgeber: MUDOKWAN-Sportschule  
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Norbert Mosch  
Redaktionsanschrift: 1030 Wien, Rechte Bahngasse 24-26  
Tel.: 523 83 65 e-mail: mudokwan@aon.at

## MUAY THAI

Die MUAY THAI-Gruppe unter Trainer Mag. Horst Kalcher hat sich gut etabliert. Fleißig werden Knie und Ellenbogen trainiert und Faust und Fuß kommen auch nicht zu kurz dabei.

In Kürze sollen bereits erste Vergleichskämpfe auf dem Programm stehen. Der Trainingsschweiß fließt in Strömen, aber bisher wurden noch keine gebrochenen Nasen oder andere Extremitäten registriert und auch alle Zähne wohnen noch immer dort, wo sie gewachsen sind.

Das muss zwar nicht immer so bleiben, aber wir wollen natürlich alles dafür tun, dass das möglichst lange der Fall ist. Schließlich soll das Training in erster Linie Spaß machen und das - so scheint's - ist wohl der Fall.

Nur weiter so und viel Erfolg bei den ersten Wettkämpfen!

## VING TSUN

Die geplanten VING TSUN-Seminare für 2005 mit Philipp Bayer sind:

**15. - 17. April 2005**  
**18. - 20. November 2005**

jeweils an der MUDOKWAN-Schule. Interessenten bitte bei Dietmar voranmelden.

Das letzte Seminar war ja wieder wie gewohnt erfolgreich und brachte den Teilnehmern neue Erfahrungen im praktischen Ving Tsun.

## Dan-Training

Seit Anfang März haben wir das Danträger-Training wieder an die MUDOKWAN-Schule verlegt. Jeden Montag von 18.30 bis 19.30 gibt es eine Extrastunde für Schwarzgurte,

wo hauptsächlich höhere Poomse, Hosinsul und ‚Schwarzgurtechniken‘ geübt werden. Träger des 1. Kup können zur Vorbereitung auf die Danprüfung ebenfalls teilnehmen.

## Tag der offenen Tür am 2. Mai 2005

Jedes Jahr feiern wir unseren ‚Schulgeburtstag‘ am 1. Mai. Heuer wird der gewohnte ‚Tag der offenen Tür‘ jedoch am 2. Mai stattfinden.

Der Grund dafür ist, dass Dr. Mosch am 30. April/1. Mai wieder ein Seminar mit Danprüfungen für den Tschechischen Taekwondo Verband in Prag abhält. Die Vorführungen an der MUDOKWAN-Schule müssen daher auf den Montag darauf verschoben werden.

Wie immer laden wir alle Freunde, Bekannten und Interessenten ein, an diesem Tag mit uns zu feiern. Gleichzeitig möchten wir alle Mitglieder eruchen, sich aktiv an den Vorführungen am Abend zu beteiligen.

Das genaue Programm der Veranstaltung wird noch bekannt gegeben.

## KYOKUSHIN KARATE

Unsere Kyokushin-Gruppe unter Robert Lipski ist seit einigen Monaten wieder aktiv.

Das beweist sie nicht nur durch regelmäßige Trainingsstunden (sogar Samstags!), sondern auch durch ein Extra-Seminar, zu dem auch Kyokushin-Kämpfer aus Deutschland erwartet werden:

**Kyokushin Karate Seminar**  
**Samstag, 2. April 2005**  
**Beginn: 09.00 Uhr (bis ca. 18.00 Uhr)**

Das Seminar wird im Trainingssaal I abgehalten, deswegen müssen alle anderen Trainingsgruppen an diesem Tag in den Trainingssaal II bzw. auf andere Termine ausweichen.

Die Kosten für die Teilnahme betragen € 10.- für alle Trainingseinheiten.

## Dr. Mosch bei Taekwondo-WM

Auf Einladung der Europäischen Taekwondo Union (ETU) wird MUDOKWAN-Leiter Dr. Mosch zu den Taekwondo-Weltmeisterschaften 2005 nach Madrid fahren. Vom 12. bis 17. April treffen sich die dort Taekwondo-Wettkämpfer der Welt um ihre Besten zu ermitteln.

Auch Österreich ist mit einem Team dabei, allerdings fehlt mit Tuncay Caliskan das bisherige Aushängeschild - Tuncay muss sich einer Operation an der Hand unterziehen und fällt einige Zeit lang aus.

Während der Abwesenheit von Dr. Mosch (11. bis 15. April) wird das Training in bewährter Weise von den übrigen Trainern übernommen.

## Internes

Obwohl wir erst kurze Zeit in den neuen Trainingsräumen sind und der Großteil der Einrichtung neu gebaut oder adaptiert wurde, gibt es ein paar Probleme - so etwa mit dem Fußboden im Trainingssaal I.

Der Schwingboden wurde im Juni 2004 neu verlegt und hat leider in der vergangenen Heizperiode Fehler bekommen. Die Sanierung wird in Kürze beginnen und es kann daher vorübergehend zu Einschränkungen beim Trainingsbetrieb (kurzfristig nur ein Teil des Saales benutzbar) kommen.

Dank der bewährten Firma Pokorny wird die Sanierung aber in Etappen erfolgen, sodaß wir mit Ausnahme der erwähnten kleinen Einschränkungen das Training normal fortsetzen können.

Des Weiteren ist ein Umbau der Warmwasserbereitstellung für die Duschen geplant, der ebenfalls noch vor dem Sommer stattfinden soll.

Schließlich wollen wir mit dem Ausbau des Tiefgeschosses beginnen, wo wahrscheinlich Trainings- und Aufenthaltsräume und ein ‚Kung Fu-Kino‘ entstehen werden.