

Nachrichten

Informationen für Mitglieder und Freunde der MUDOKWAN Sportschule



Liebe
MUDOKWAN Mitglieder!

Schon ist es wieder Sommer - und es ist ein heisser. Ich sehe aber bei jedem Training einige von euch, die trotzdem zusätzlich schwitzen und fleißig trainieren. Das freut mich und ich gratuliere zu eurem Trainingseifer, der sich sicher bezahlt machen wird.

Im ersten Halbjahr 2019 kamen wieder eine Anzahl neuer Mitglieder zu uns, die ich hiermit herzlich begrüßen möchte. Ich hoffe, dass ihr genügend Ausdauer mitbringt um das Ziel jedes Taekwondo-Schülers - den Schwarzgurt - erreichen zu können. Einige unserer Mitglieder haben das heuer schon getan und ich möchte sie auf diesen Seiten vorstellen.

Im Herbst folgt dann die sechste Auflage des Vienna Taekwondo Festivals und hoffentlich werden viele unserer Mitglieder daran teilnehmen. Man kann übrigens auch gerne als Helfer bei der Organisation mitarbeiten. Ich bin sicher dass diese Veranstaltung wie in den letzten Jahren ein großer Erfolg wird.

Ich wünsche euch allen einen schönen Sommer!

Euer Schulleiter
Dr. Norbert Mosch



Am 5. Oktober ist es wieder soweit: das sechste Vienna Taekwondo Festival beginnt mit einer grandiosen Eröffnungsfeier in der Sporthalle Brigittenau (1200, Hopsagasse 7).

Wie jedes Jahr haben wir wieder keine Mühen gescheut um ein buntes Programm aus Sport und Kultur für die Eröffnungsfeier zusammenzustellen. Stargäste sind diesmal die koreanischen Meister des Global U-Chong Meister Teams aus Deutschland. Die U-Chong Taekwondo Schulen in München und Fürth bemühen sich durch Lehrgänge, Vorführungen und Trainingsreisen nach Korea um die Verbreitung des Taekwondo in Europa.

Besonderen Wert legen sie dabei auf ein kulturelles Miteinander der Mitglieder mittels Taekwondo. „U-Chong“ ist das koreanische Wort für „Freundschaft“ - damit passen sie hervorragend in das Programm des Vienna Taekwondo Festivals.

Die übrigen Teile des etwa einstündigen Eröffnungsprogramms - soweit sie derzeit feststehen - bestreiten wieder die Mitglieder des Samulnori Trommelgruppe aus Wien, die Haidung Gumdo Schwertkampfgruppe rund um Siegfried Koller und drei K-Pop-Teams aus Österreich, die Tanzeinlagen rund um aktuelle K-Pop-Songs zeigen werden.

Die eigentlichen Hauptteile des



Vienna Taekwondo Festivals sind jedoch die verschiedenen Wettbewerbe. Wie immer gibt es eine grobe Einteilung in Poomsae, Bruchtest und Taekwondo-Demo.

Die Poomsae unterteilen sich in traditionelle und Spezialformen, zu denen auch Musikformen gehören. Bruchtests werden in Rekord- (Hoch- und Weitsprung) und Kraftbruchtests (Handkante, Faust, Yop- oder Duit-chagi) unterteilt. Demos umfassen Gruppenvorfürungen und Serienbruchtests. Auch heuer wird es wieder eine spezielle Eltern/Kind(er) Kategorie bei den Formen geben und einen Kinder-Bruchtestwettbewerb auf elektronische Soft-Targets.



Damit ein Vergleich zwischen den Teilnehmern nicht zu einseitig ausfällt gibt es in allen Wettbewerben Alters- und Graduierungskategorien. So können auch Anfänger ihr Können problemlos untereinander messen.

Wie im Vorjahr findet das Vienna Taekwondo Festival auch heuer wieder gleichzeitig und parallel zu den Wiener Taekwondo Meisterschaften des WTDV statt. Die Kooperation hat sich bewährt und wird daher fortgesetzt. Für Zuschauer hat das den Vorteil, dass sie auch die Vollkontakt-Wettkämpfe der Landesmeisterschaft ansehen können, Aktive können bei Bedarf an beiden Veranstaltungen teilnehmen.

Wer sich als Teilnehmer für das Vienna Taekwondo Festival 2019 anmelden möchte kann das direkt bei Dr. Mosch tun. Einfach beim Training darauf ansprechen und genauere Informationen einholen. Der Anmeldeschluss ist am 31. September 2019.

Das war unser Sommertrainingslager 2019



Vom 28. bis 30. Juni fand unser heuriges Sommertrainingslager in St.Martin im Burgenland statt. Drei Tage lang gab es wieder intensives Taekwondo-Training in allen Varianten. Wir begrüßten auch wieder die Mitglieder unseres Zweigvereins MUDOKWAN Wienerwald mit ihrem Trainer Michael Willax.

Bereits beim Einführungstraining von Mag. Sora Mosch zeigte sich der Trainingseifer aller Teilnehmer, auch wenn sie es mit ungewohnten Gegenständen wie z.B. Gymnastikbällen zu tun bekamen. Gleichgewichtsübungen sind aber wichtig für die Taekwondo-Techniken.

Weiter ging es mit Grundtechniken und Hosinsul und am nächsten Tag dann mit der ganzen Palette des Taekwondo-Programms: Steptechniken,

Pratzentraining, Sprungkicks, Spezialkicks und Poomsae. Der Abend brachte dann den wohlverdienten Grillabend in Landsee.



Bei den Prüfungen am Sonntag Mittag war dann auch wieder eine Danprüfung dabei. Nach insgesamt fast siebzehn Jahren Trainingszeit - allerdings hat sie dazwischen auch zwei Kinder bekommen) - bestand Mag. Doris Schinerl die Prüfung zum 1. Dan. Dieses herausragende Ereignis wird auch noch an anderer Stelle auf diesen Seiten gewürdigt.

Trotz der Hitze in diesen letzten Junitagen ließ es sich unser Damenteam aber nicht nehmen im Freien ihre Musikpoomae zu perfektionieren.



Schließlich soll sie ein Höhepunkt der Eröffnungsfeier beim Vienna Taekwondo Festival am 5. Oktober werden.



Am Sonntag Nachmittag war dann ein ereignisreiches Wochenende zu Ende und alle Teilnehmer fuhren nach Hause - aber nicht ohne sich bereits jetzt auf unser Sommertrainingslager 2020 zu freuen.

Neuer Trainer bei MUDOKWAN

Unsere „Altmitglieder“ werden sich noch an ihn erinnern. Er war einer der besten Taekwondo-Wettkämpfer in Österreich, auf einer Stufe mit dem bekannten Olympia-Teilnehmer Tuncay Caliskan. Wolfgang Döllner ist seit 1995 MUDOKWAN-Mitglied, hat etliche Staatsmeister-Titel errungen und ist mittlerweile 5. Dan.



Seit dem heurigen Frühjahr bereitet sich Wolfgang auf seine Prüfung zum 6. Dan vor, die er im Spätherbst ablegen möchte. Im Zuge dessen hält er auch ausgewählte Trainingsstunden ab. Die Mitglieder unserer Kindergruppe sind schon in den Genuss seines ausgefeilten Techniktrainings gekommen.

Hosinsul / Poomsae Seminar in Tulln

Die Kukkiwon Masters Association Austria ist eine Vereinigung der offiziell zertifizierten Kukkiwon-Meister in Österreich. Sie hat den Zweck gute Kontakte mit dem Kukkiwon in Korea zu unterhalten und österreichischen Taekwondoin die Ausbildungsprogramme und Veranstaltungen des Kukkiwon näher zu bringen.

Gleichzeitig tritt sie auch als Veranstalter des Vienna Taekwondo Festivals und verschiedener Spezialseminare auf. Ein weiteres dieser Spezialseminare wird am 16. und 17. November 2019 in Tulln stattfinden: ein kombiniertes Seminar für Hosinsul (Selbstverteidigung) und Poomsae.



Leiter ist der Bundestrainer für Poomsae des Österreichischen Taekwondo Verbandes, GM KIM Young Hee, 8. Dan.

HOSINSUL und POOMSAE SEMINAR

Samstag, 16. Nov. und Sonntag, 17. Nov. 2019

Ort: Sporthalle Bonvincini Strasse 2-4, 3430 Tulln an der Donau

| Zeit: | Samstag, 16. November | Sonntag, 17. November |
|--------------|-------------------------------|-----------------------|
| | HOSINSUL (Selbstverteidigung) | POOMSAE |
| | 10:00 - 11:30 | 09:00 - 10:30 |
| | Mittagspause | Kaffee-Pause |
| | 13:30 - 15:00 | 11:00 - 12:30 |
| | Kaffee-Pause | Mittagspause |
| | 16:00 - 18:00 | 14:00 - 16:30 |

Teilnahmegebühr:

Anmeldung (und Bezahlung) bis zum 30. September 2019
beide Tage: € 60.- ein Tag: € 40.- (KMAA-Mitglieder: € 30.- bzw. € 20.-)

Anmeldung (und Bezahlung) nach dem 30. September 2019
beide Tage: € 80.- ein Tag: € 60.- (KMAA-Mitglieder: € 40.- bzw. € 30.-)

Programm:

Hosinsul (Selbstverteidigung) – praktische Taekwondo-Anwendungen
Poomsae – ab Taeguk 4 mit besonderem Augenmerk auf Technik

Anmeldungen: ab sofort unter office@kmaa.at

Mindestgraduierung: keine, jedoch für Poomsae empfohlen ab 6. Kup

Neue MUDOKWAN - Danträger

Drei bis dreieinhalb Jahre dauert es, bis man zu einer Danprüfung bei uns antreten kann. Bei den meisten dauert es noch wesentlich länger. Der Lohn der Mühe ist dann eine offizielle Urkunde des Kukkiwon, der Taekwondo-Zentrale in Korea, die überall auf der Welt Gültigkeit hat.

In den letzten Monaten haben wieder zwei unserer Mitglieder diese Hürde vom Schüler- zum Meistergrad genommen. Bei der Prüfung im Mai hat Nina Bollschwiler die Prüfung zum ersten Poom (dem Dangrad für Kinder und Jugendliche) abgelegt, beim Sommertrainingslager Ende Juni war es für Doris Schinerl so weit.

Nina BOLLSCHEWILER



Nina trainiert seit Sommer 2016 bei uns. Ihre ersten Schülerprüfungen hat sie bei einem anderen Verein gemacht. Im Mai 2017 hat sie ihre erste Kup-Prüfung - auf den 2. Kup - bei uns abgelegt. Genau zwei Jahre später ist sie dann zur Poom-Prüfung angetreten und hat bravourös bestanden. Derzeit ist sie mit ihren Eltern auf Urlaub in der Mongolei, wenn sie zurückkommt wartet bereits die Kukkiwon-Urkunde auf sie.

Mag. Doris SCHINERL



Doris hat sich besonders gut auf ihre Danprüfung vorbereitet. Seit mittlerweile fast siebzehn Jahren trainiert sie Taekwondo und hat in dieser Zeit nicht nur alle Schülerprüfungen abgelegt, sondern auch zwei Enkelkinder von Schulleiter Dr. Mosch auf die Welt gebracht. Das hat aber bei der Danprüfung im Juni 2019 keine Rolle gespielt.

Die Erleichterung nach der erfolgreichen Prüfung konnte man ihr ansehen. Immerhin war sie das letzte erwachsene Mitglied der Familie Mosch ohne Danggraduierung.

Die Farbgürtel im Taekwondo



Um die verschiedenen Farbgürtel im Taekwondo gibt es immer wieder Konfusion. Wieviele gibt es und welche Farben sind jetzt gültig? Das Problem kommt daher, weil viele Vereine das Farbsystem aus anderen Verbänden und sogar aus dem Karate oder Judo übernommen haben. Sogar im Österreichischen Taekwondo Verband gibt es Unterschiede bei manchen Vereinen.

Der ÖTDV hat sich vor etlichen Jahren auf ein verbindliches System festgelegt. Allerdings geschah das damals in Anlehnung an den deutschen Taekwondo Verband und beeinflusst von Vereinen, die andere Farbsysteme hatten. Deshalb gibt es offiziell im ÖTDV jetzt auch grüne, braune oder manchmal sogar orange Gürtel.

Bei uns ist es ganz einfach. Wir halten uns an das traditionelle Farbgürtelsystem Koreas, das nur die Farben weiß, gelb, blau und rot kennt. Das hat mit der überlieferten koreanischen Farbenlehre zu tun. Wer genau hinsieht wird auch in der koreanischen Nationalflagge, bei den Bemalungen der Tempel oder in den traditionellen Gewändern Koreas diese Farben entdecken.

Dabei hat jede Farbe ihre Bedeutung.

Weiß

ist die Farbe der Reinheit und symbolisiert Unschuld, Frieden und Patriotismus. Es ist die Farbe der normalen traditionellen Kleidung in Korea.

Gelb

steht für Erde und symbolisiert den Beginn des Wachstums.

Blau

steht für „Eum“ oder „Yin“, die weibliche Energie. Sie ist passiv und nachgebend und steht mit dem Element „Holz“ in der Lehre von den 5 Elementen in Verbindung.

Rot

steht für das Feuer, es symbolisiert die maskuline aktive Energie („Um“ oder „Yang“) und Lebenskraft.

Es gibt insgesamt zehn Schülergrade:

- 10. und 9. Kup: weiß
- 8. und 7. Kup: gelb
- 6., 5. und 4. Kup: blau
- 3., 2. und 1. Kup: rot

Anfänger haben bei uns automatisch den 10. Kup, müssen sich ihren Weißgürtel aber dann bei der ersten Prüfung (auf den 9. Kup) verdienen. Das gesamte Schülerprogramm dauert, wie erwähnt, mindestens drei bis dreieinhalb Jahre. Danach kann man zur Schwarzgurtprüfung antreten.

Dobok falten - Gürtel binden

Der Dobok ist der Trainingsanzug im Taekwondo, also das Arbeitskleid des Trainierenden. Er ist aber mehr als das. So wie es rund um das Training eine weitreichende Etikette gibt, die einen tieferen Sinn hat, hat auch der Dobok eine höhere Bedeutung. Er ist weiß und schmucklos, so wie wir alle äußeren Dinge ablegen sollen, wenn wir im Training sind. Er ist praktisch und zweckmäßig, so wie wir an das Training herangehen sollen. Er symbolisiert unsere Einstellung zum Training, klar und zielorientiert.

Ein Dobok mit stinkenden Schweißflecken, den man nach dem Training in die Ecke stellen kann weil er schon vor Schmutz so steif ist, ist nicht nur unhygienisch und ungesund, sondern sagt auch viel über seinen Träger aus. Wie gut also, dass man eine Mama hat, die den Dobok nach jedem Training in die Waschmaschine steckt.

Wie kommt er aber dorthin? Zusammengeknüllt in die Sporttasche gestopft? Oder nett und sauber zusammengelegt? Den Respekt, den man seiner Kleidung und allen Dingen des täglichen Lebens entgegenbringt wird man auch seinen Trainingspartnern und den Lehrern entgegenbringen. So gesehen ist es für den Meister ein Einfaches, seinen Schüler einzuschätzen. Er braucht nur zuzusehen, was der Schüler mit seinem Dobok nach dem Training macht. Es gibt nun viele Methoden, den Dobok zu falten. Eine davon geht so:



1. Jacke auflegen, Hose falten.



2. Die gefaltete Hose auf die Jacke legen.



3. Die Jacke über die Hose einschlagen.



4. Ein Drittel nach oben klappen.



5. Das Ganze nochmal.



6. Gürtel drumherum.



Fertig.

Den Gürtel zu binden ist für Anfänger (aber nicht nur für diese!) auch oft ein Problem. Der Gürtel dient nicht nur dazu, die Hose festzuhalten, er steht auch symbolisch für die Mitte des Körpers und der Energie. Normale Gürtel sind so lang, dass sie zwei-

mal um die Körpermitte passen und dann noch etwa zwanzig Zentimeter Länge an jedem Ende übrig bleiben. Moderne Wettkampfgürtel sind kürzer und werden nur einmal um die Hüfte geschlungen.

Leider haben Gürtel die unangenehme Eigenschaft mit der Zeit immer kürzer zu werden. Die Gürtel der Großmeister sind daher immer länger als jene der Schüler.

Bei jener Methode, die hier beschrieben wird, kreuzt der Gürtel nicht hinter dem Rücken, sie ist daher eleganter:

1. Den Gürtel mit beiden Händen vor dem Körper halten, die linke Hand hält das linke Ende des Gürtels.

2. Das linke Ende des Gürtels mit der linken Hand in die Mitte des Rückens geben.

3. Den Gürtel zweimal um den Körper wickeln.

4. Mit der linken Hand das rechte Ende des Gürtels vor dem Bauch festhalten, mit der rechten Hand jenes Gürtelende, was am Rücken liegt vor dem Bauch nach unten herausziehen.

5. Beide Gürtelenden auf die gleiche Länge bringen und einen normalen Knopf machen, wobei die Knopfschlinge beide Gürtelschlaufen umfasst.

6. Jetzt einen zweiten Knopf machen, dabei das oben herausschauende Gürtelende über das untere legen. Diese Knopf ist nur einfach (außen).

Das Resultat ist ein korrekter Gürtelknopf, wobei beide Enden des Gürtels waagrecht zur Seite schauen.

Wer sich noch nicht auskennt kann gerne Dr. Mosch beim nächsten Training fragen.

IMPRESSUM

Eigentümer und Herausgeber:
MUDOKWAN-Sportschule
Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Norbert Mosch
Redaktionsanschrift:
1130 Wien, Hietzinger Kai 185
Tel.: 767 63 84
Email: office@mudokwan.at

Spezialseminar Demotechniken, Musikpoomsae

Das Global U-Chong Taekwondo Meister Team kommt zum Vienna Taekwondo Festival 2019. Die bekannten koreanischen Meister werden nicht nur eine spektakuläre Vorführung bei der Eröffnungsfeier machen, sie werden am Tag danach auch ein Spezialseminar für Demotechniken und Musikpoomsae abhalten.

Für alle jene, welche sich für Vorführungen interessieren, eine solche

planen oder vielleicht schon einmal bei einer Taekwondo-Vorführung mitgemacht haben ist das eine tolle Gelegenheit, Anregungen dazu von Profis zu bekommen.

Ein weiterer Teil des Seminars ist die Entwicklung einer Musikpoomsae. Dieser Teil des Taekwondo-Programms wird ja immer beliebter und bildet ja auch eine eigene Kategorie beim Taekwondo Festival.

SPEZIALSEMINAR

mit den Meistern des

Global U-Chong Taekwondo Meister Teams



U-CHONG TAEKWONDO

Sonntag, 6. Oktober 2019

10.00 - 12.00 Uhr 13.00 - 15.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Programm:

Demotechniken, Einschrittkampf für Vorführungen, Musikpoomsae



Leitung: G; Chang Jae Hee, 8. Dan

Teilnahmegebühr: € 60.- (€ 40.- für KMAA-Mitglieder)

Anmeldungen: ab sofort unter office@kmaa.at oder direkt bei Dr. Mosch

Sommertrainingspause

Wie jedes Jahr haben wir auch heuer wieder eine Trainingspause im Sommer. Diesmal vom

29.7.2019 - 11.8.2019

Während dieser Zeit ist die MUDO-KWAN Schule geschlossen.

Der letzte Trainingstag ist Freitag, der 27. Juli 2019 und der erste Trainingstag nach der Sommerpause ist Montag, der 12. August 2019.

Wir wünschen allen einen schönen Sommer!

Breaking News

Viele haben nach ihm gefragt. Unser beliebter Trainer Jinmo YANG musste aufgrund der verschärften Aufenthaltsbestimmungen in Österreich eine Trainingspause einlegen.

Sein Job als Portier in einem Wiener Hotel erlaubte es ihm zeitmäßig nicht, weiterhin Trainingsstunden bei uns abzuhalten. Für die Aufenthaltsbewilligung war es aber nötig, einen geregelten Erwerbsberuf angeben zu können.

Die gute Nachricht: jetzt ist die Aufenthalts-Problematik erledigt und Jinmo wird ab August wieder bei uns sein. Welche Stunden er übernehmen



kann ist noch nicht fix, aber wir werden uns bemühen, dass er auch bei der Kindergruppe wieder dabei sein wird. Jinmo ist nicht nur ein perfekter Techniker sondern auch ein ausgezeichnete Trainer und wir freuen uns dass er wieder da ist.