

## Nachrichten

Informationen für Mitglieder und Freunde der MUDOKWAN Sportschule



Liebe  
MUDOKWAN Mitglieder!

Am 1. Mai 2015 eröffneten wir unser neues Trainingszentrum in Hietzing. Vor kurzem feierten wir dort den ersten Jahrestag - und unser insgesamt 38. Jubiläum! Zur Feier des Tages legten wir die anstehenden Danprüfungen um zwei Wochen vor und luden Freunde und Gäste dazu ein. Eine Danprüfung zum fünften und sogar zum sechsten Dan sieht man ja nicht alle Tage!

Wie die Prüfung abließ könnt ihr auf diesen Seiten lesen. Außerdem noch die wichtigsten Aktivitäten der letzten Zeit und aktuell anstehende Vorhaben. Das erste Halbjahr 2016 ist ja schon wieder fast vorbei und bis zum Sommer ist noch allerhand geplant. Unter anderem ist gerade ein Zweigverein in Purkersdorf in Gründung, der dann von Michael Willax geleitet werden wird.

Ich freue mich, wieder neue Mitglieder bei uns begrüßen zu dürfen und auch über viele andere, die noch immer mit uns den gemeinsamen Weg des Taekwondo gehen. Bald feiern wir ja den 40. Jahrestag - und da wird was los sein, das kann ich euch versprechen.

Euer Schulleiter  
Dr. Norbert Mosch

### Vienna Taekwondo Festival 2016



2014 haben wir erstmals eine Taekwondo-Veranstaltung mit dem vollen Hanmadang-Programm durchgeführt: das Vienna Taekwondo Festival. Hanmadang – das bedeutet die freundschaftliche Zusammenkunft von Taekwondo-Schülern und –Meistern aus vielen Ländern und ein Kennenlernen der Kultur Koreas. Dabei gibt es Wettkampf-Kategorien, die ansonsten nicht angeboten werden: Einzel-, Gruppen- und Paar-Poomsae, freie Formen mit und ohne Musik, Taekwondo-Aerobic und Team-Demo, aber auch Bruchtestwettbewerbe wie Faust-, Handkante, Seitwärtskick- oder Rückwärtskickbruchtest, Hochsprung-Kick-, und Weitsprung-Kickwettbewerb. In diesem Jahr werden wir außerdem Eltern/Kind(er) Poomsae und eigene Kinderwettbewerbe auf elektronische Schlagpolster haben.

Am 2. und 3. Juli 2016 wird das Vienna Taekwondo Festival 2016 wieder im Sportcenter Donaacity neben der UNO City stattfinden. Für die Eröffnungsfeier am Samstag haben wir verschiedene Darbietungen geplant: koreanischen Fächertanz und Trommelmusik, eine K-Pop-Gruppe, Taekwondo-Vorführungen und – extra aus Korea eingeflogen – Cho Bumjin mit seiner Nunchaku-Vorführung. Neben den Taekwondo-Aktivitäten wird es auch Workshops für Trommelmusik und koreanische Kalligraphie geben, an denen jeder gratis teilnehmen kann.

Die Botschaft der Republik Korea und der Verein der Koreaner in Österreich sowie eine Reihe von Firmen und Organisationen unterstützen uns auch dieses Jahr wieder. Der Hauptanteil der Arbeit bleibt aber bei uns, deswegen sind wir für jede Mitarbeit während dieser Tage (und auch schon davor) dankbar. Besonders für den Hallenaufbau am Freitag und den Abbau am Sonntag ist jede tatkräftige Hilfe erwünscht. Wer also Zeit hat: bitte bei Dr. Mosch melden.

Ansonsten: macht aktiv mit beim Vienna Taekwondo Festival 2016 und ladet auch eure Freunde und Bekannten zur Eröffnungsfeier und den verschiedenen Wettbewerben während dieser zwei Tage ein. Der Eintritt ist frei!



## Kurztrip nach Korea

Ende März flog MUDOKWAN Leiter Dr. Mosch auf einen Kurzbesuch nach Korea. Drei Tage in Geumsan in Zentralkorea und vier Tage in Seoul – da gab es ein dichtgedrängtes Programm. Die Tage in Geumsan waren ausgefüllt mit Geschäftsterminen und Besuchen verschiedener Organisationen, Firmen und Produktionsstätten von Ginseng-Produkten, da sich Dr. Mosch seit Anfang des Jahres auch um die Etablierung einer staatlich geförderten Ginsengmarke in Österreich kümmert.



In Seoul stand natürlich ein Besuch im Kukkiwon auf dem Programm, um das aktuelle Prozedere rund um die Kukkiwon-Danurkunden abzuklären und Offizielle zu treffen. So wurde zum Beispiel in einem Gespräch mit Na Young Jip geklärt, dass bis auf Weiteres das Einreichen von Kukkiwon-Urkunden auch für höhere Danggrade möglich ist. Der Besuch der neuen Show des Kukkiwon-Demoteams, die seit Kurzem direkt im Kukkiwon stattfindet rundete das Programm ab.

Kurz vor dem Rückflug gab es noch ein Treffen mit Cho Bumjin, dem Nunchaku-Experten aus Seoul, der beim heurigen Vienna Taekwondo Festival eine Vorführung bei der Eröffnungsfeier machen wird.

Es wurden die Details seiner Reise nach Wien besprochen und der Ablauf seiner Nunchaku-Seminare in Wien abgeklärt. Schließlich ist es ja eine einmalige Gelegenheit, wenn ein solcher Könnler in Wien seine Künste zeigt und man noch dazu von ihm lernen kann. Näheres dazu weiter unten!

die Effektivität der Techniken wesentlich gestärkt werden konnte.

In der letzten Trainingsstunde konnten alle Teilnehmerinnen dann einen – freiwilligen – Bruchtest auf ein Holzbrett machen. Anfangs war die Skepsis groß, aber dann überwog Begeisterung, als die ersten Damen das Brett durchschlagen konnten. Schließlich gelang das allen Teilnehmerinnen und mit der zerbrochenen Brettern und einer Urkunde für die Absolvierung des Kurses konnten sie den sicheren Heimweg antreten.

Wir werden auch in Zukunft diese Kurse anbieten, wer Interesse hat, bitte persönlich anfragen oder auf unsere Homepage schauen.

## Neuer Verein: MUDOKWAN Purkersdorf

Im Laufe der Jahre haben wir schon viele Außenstellen gehabt. Ein kleiner Auszug:

Gänserndorf, Rabenstein, Eisenstadt, Andau, Wimpassing, Güssing, Wiener Neudorf, Neusiedl/See, Pernegg, St. Pölten...und das sind nur die österreichischen Ableger.

Viele davon haben nicht überlebt, andere waren nur zeitweise assoziiert. Jedenfalls waren wir auch immer außerhalb unserer zentralen Trainingsstätte aktiv. Jetzt ist ein neuer Zweigverein in Gründung, der von Michael Willax geleitet werden soll: MUDOKWAN Purkersdorf.

Ab September wird in der Gemeinde am Rande von Wien Taekwondo angeboten. Vorläufig nur am Freitag Abend, bei Bedarf werden die Trainingszeiten ausgeweitet. Unsere Mitglieder erhalten damit auch eine weitere Möglichkeit, am Freitag gemeinsam mit den neuen Mitgliedern in Purkersdorf zu trainieren. Umgekehrt können auch die Purkersdorfer an unseren Trainingsstunden teilnehmen.



## Kurse für Damen-Selbstverteidigung gut besucht

Bereits zwei Damen-Selbstverteidigungskurse haben wir im Frühjahr 2016 abgehalten. Die allgemeine Stimmung in der Bevölkerung hat dazu beigetragen dass die Nachfrage nach Kursen, wo man grundlegende Verhaltensregeln für den Verteidigungsfall lernt, steigt.

Auch wir haben daher solche Kurse angeboten und siehe da: der erste Kurs im März war überbucht und so konnten wir einen zweiten Kurs im April/Mai ausschreiben.

Als Trainer fungierten MUDOKWAN-Leiter Dr. Mosch, Mag. Sora Mosch und Viktor Mosch, also ein „Familienbetrieb“. Die Übungsinhalte wurden auf sechs Trainingseinheiten aufgeteilt, die in wöchentlichem Rhythmus eingeübt wurden. Dabei gab es auch so spezielle Themen wie situationsbezogene Übungen oder Waffentechniken (natürlich nur, um einmal mit Waffen in Kontakt zu kommen – eine

realistische Waffenabwehr ist in so kurzer Zeit nicht möglich).

Besonders beliebt waren die wöchentlichen Schlag- und Tritttübungen, wobei unsere elektronischen Trainingsmittel eingesetzt wurden, welche die genaue Schlagstärke der Damen anzeigten. Dabei stellte sich heraus, dass schon nach kurzer Übungszeit



## Nunchaku Seminare mit Cho Bumjin

Diese Gelegenheit darf man nicht verpassen! Cho Bumjin ist einer der bekanntesten Nunchaku-Trickster in Korea. Er hat nicht nur viele einschlägige Meisterschaften gewonnen und bespielt einen eigenen Youtube-Kanal sondern er wurde auch schon mehrmals im koreanischen Fernsehen präsentiert.

Am Samstag, den 2. Juli 2016 wird er bei der Eröffnungsfeier des Vienna Taekwondo Festivals eine Vorführung machen.



Danach gibt es drei Gelegenheiten, einige Tricks von Cho Bumjin zu lernen:

**Sonntag, 3. Juli 2016 von 10.00 – 12.00**

Einzelnunchaku-Tricks

**Sonntag, 3. Juli 2016 von 13.00 – 15.00**

Doppelnunchaku-Tricks

**Montag, 4. Juli 2016 von 18.00 – 20.00**

Einzel- und Doppelnunchaku-Tricks

Die Seminare am Sonntag finden im Sportcenter Donaacity statt, der Termin am Montag in der MUDOKWAN Sportschule in Hietzing.

### Teilnahmegebühren:

**Bei Anmeldung bis zum 31. Mai 2016:** ein Seminar € 40.-  
zwei Seminare € 70.-  
alle drei Seminare € 90.-.

**Danach:** alle Seminare jeweils € 50.-

## Hohe Danprüfungen bei MUDOKWAN



Ein besonderes Ereignis fand am ersten Mai 2016 statt. Wir feierten nicht nur unseren 38. Jahrestag (am 1. Mai 1978 wurde die MUDOKWAN Sportschule gegründet), sondern auch einige besondere Danprüfungen. Ein fünfter und ein sechster

Dan – das kommt nicht alle Tage vor, deswegen wurden die für den „Normaltermin“ am 11. Mai geplanten Danprüfungen auf unseren Feiertag vorverlegt.

Insgesamt vier Mitglieder stellten

sich der Prüfung: Bernhard Lorenz zum 1. Dan, Tipi Krawutschke zum 2. Dan, Martin Warnung zum 5. Dan und Michael Willax zum 6. Dan. Und gleich vorweg gesagt: es waren außergewöhnliche Prüfungen.

Schon in den letzten Wochen konnte man bemerken, dass sich das Prüflingsquartett besonders intensiv auf die Hosinsul-Sektion vorbereitete. Neben den normalen Trainingsstunden trafen sie sich immer wieder zu Extrastunden um den Ablauf des Hosinsul-Programmes zu üben. Nicht zu vergessen: Nils Leitner, der einen besonders üblen und hinreißenden Schurken abgab, welcher immer wieder die rechtschaffenen Prüflinge mit allen möglichen Utensilien attackierte. Wie nicht anders zu erwarten, musste er aber seine Aggressionen schrecklich büßen.

Die beiden „niederer“ Danprüflinge zeigten solide Techniken und gute Vorbereitung. In zirka einer Stunde waren daher alle Teilbereiche der Prüfung durchlaufen und es war Zeit für die beiden „Hochrangigen“.



Wie erwartet hielt man sich nicht lange mit einfachen Techniken auf, sondern ging über zu Doppel- und Mehrfachkicks und komplizierteren Kombinationen. Sprungkicks, Freikampf, Poomsae und Einschrittkampf waren bald absolviert und man kam zu den Highlights. Für die Selbstverteidigung hatten die Prüflinge eine ausführliche Sequenz mit und ohne Waffen einstudiert, die in dieser Form auch beim Vienna Taekwondo Festival 2016 ihre Wiederaufführung erleben könnte.

Die Bruchtests schließlich brachten auch die anwesenden Zuschauer

zum Applaudieren. Nicht alles gelang zwar, aber der Schwierigkeitsgrad der Techniken war auch sehr hoch.

Martin Warnung brillierte mit ultrahoch gesprungenen Dreh- und Mehrfachkicks sowie mit verschiedenen Serienbruchttests. Michael Willax zeigte eine Vielfalt verschiedener Kraftbruchttests und ausgefallene Sequenzen. In Summe eine außergewöhnliche Prüfung auf hohem Niveau. Die vom Kukkiwon geforderte theoretische Arbeit ab dem 6. Dan wurde nicht nur in elektronischer Form sondern sogar gebunden und bebildert abgeliefert.

Nach mehr als zwei Stunden waren die erschöpften Prüflinge froh, ihre Leistungen so gut gezeigt zu haben und die anwesenden Freunde und Zuschauer gratulierten ihnen ebenso wie MUDOKWAN Leiter Dr. Mosch herzlich zur bestandenen Prüfung.



## Neue Nunchakus mit und ohne LED

Wer keine passenden Nunchakus hat oder wer seine Sammlung um ein paar Spezialnunchakus erweitern möchte hat jetzt dazu Gelegenheit. Aus Korea haben wir eine limitierte Anzahl von Nunchakus in Top-Qualität importiert.

Außerdem: **LED-Nunchakus!**

Auf verschiedenen Videos im Internet sind sie schon zu sehen: leuchtende LED Nunchakus in verschiedenen Farben, die speziell am Abend oder in der Nacht faszinierende Lichtmuster ergeben, wenn man damit übt. Leider sind sehr viele Nunchakus in schlechter Qualität im Umlauf. Deswegen haben wir aus Hongkong Top-LED Nunchakus von Jerry Lau besorgt, die zwar mehr kosten, aber dafür höchsten Qualitätsansprüchen genügen.

**ACHTUNG.** Es sind nur eine beschränkte Anzahl von Nunchakus vorhanden! Wer vorbestellen möchte, bitte sofort reservieren:

- Spezialnunchakus aus Korea: € 35.-
- LED-Nunchakus „Jerry Lau“ aus Hongkong: € 45.-



## Tai Ji Quan Seminar mit Chen Zi Jun

Kurzfristig hat sich eine andere Gelegenheit ergeben, eine weitere berühmte Persönlichkeit der Kampfkunstszene bei uns begrüßen zu dürfen.

Das Tai Ji Quan der Chen-Familie hat eine mehr als 400 Jahre dauernde Tradition. Im Chen Jiagou – dem Dorf der Chen-Familie in China – leben und unterrichten die heutigen Mitglieder dieser traditionsreichen Kampfkunst-Familie.



Hunderte Schüler aus China und aus dem Ausland lernen dort die Techniken dieser zwar weichen aber unheimlich intensiven und anwendbaren Kampfkunst. Auf unsere Chinareise vor einigen Jahren hatten wir auch die Möglichkeit, das Chen-Dorf zu besuchen, das dortige Familienmuseum zu besichtigen und Vorführungen von Tai Ji Quan und Wushu zu sehen.

Einer der bekanntesten Mitglieder der Familie Chen ist Chen Zi Jun, der Sohn des berühmten Chen Xiao Xing, Direktor der Chen Jiagou International Tai Ji Quan Wushu Schule.

Am Freitag, den 20. Mai wird er bei uns eine Vorführung machen und anschließend ein Tai Ji Seminar abhalten. Der Eintritt zur Vorführung beträgt nur € 5.- und auch das Seminar ist sehr preiswert: nur € 35.- Teilnahmegebühr. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, muss man sich aber rechtzeitig anmelden.



## Sommertrainingslager 2016

Schon zur Tradition gehört unser Sommertrainingslager, das meistens Anfang Juli in St. Martin im Burgenland stattfindet. Heuer mussten wir den Termin etwas vorverlegen, weil am 2. und 3. Juli das Vienna Taekwondo Festival abgehalten wird.

Der Termin für unser Sommertrainingslager ist daher:

**Freitag, 24. Juni  
bis Sonntag, 26. Juni 2016**

Wie immer werden wir im Turnsaal der Volksschule St. Martin trainieren, bei Schönwetter auch im Freien. Nach dem intensiven Taekwondo-Training folgt eine Prüfungsmöglichkeit am Sonntag, am Samstagabend gibt es wieder den beliebten Grillabend in Landsee.

Wer teilnehmen möchte bitte bald anmelden!

## Prüfung in St.Pölten

Eine Taekwondo- Kupprüfung fand am 7. Mai 2016 bei unserer assoziierten Trainingsstätte in St. Pölten statt. Seit einem Jahr gibt es ja wieder die Möglichkeit, Taekwondo in St. Pölten zu trainieren.

Geleitet wird die Trainingsstätte von Sebastian Bektas, 1. Dan, einem MUDOKWAN-Mitglied aus der Zeit als wir einige Jahre lang eine Außenstelle in Viehofen hatten. Mit viel Elan hat Sebastian eine eigene Trainingsstätte in seinem neuen Haus erbaut, wo außer Taekwondo auch andere Kampfsportarten wie Boxen oder Kickboxen sowie Gymnastikstunden angeboten werden.

Vier Mitglieder aus St. Pölten stellten sich der Prüfung und alle konnten den jeweils nächsten Grad bestehen. Für die meisten war es bereits die zweite Kupprüfung, die sie ablegten.

In St. Pölten trainieren auch verschiedene Taekwondo-Danträger aus anderen Ländern, wie z.B. aus dem Iran oder aus Syrien. In Zukunft sollen talentierte Mitglieder auch an Wettkämpfen teilnehmen.

## Ein Selbstverteidigungsschirm für alle Fälle

Schon seit einiger Zeit bieten wir in unserem Webshop einen unzerbrechlichen Selbstverteidigungsschirm an. Dieser Schirm sieht aus wie ein ganz normaler unauffälliger Regenschirm und kann auch so verwendet werden.

Seine Bestandteile sind aber extrem verstärkt (man kann sogar auf dem querliegenden Schirm stehen ohne dass etwas bricht) und der Schirm eignet sich daher hervorragend um



damit Schlag- oder Stoßtechniken auszuführen. Er wird bereits von vielen Securityfirmen oder Bodyguards verwendet und kommt nicht nur bei Regen zum Einsatz, sondern auch etwa gegen Wurfgeschosse bei öffentlichen Reden.

Seit kurzem gibt es auch eine Ausführung für Damen in verschiedenen Farben. Die Schirme sind entweder mit Knauf- oder rundem Griff erhältlich. Trotz dieser besonderen Ausführung kann man dem Schirm bereits ab € 89.- kaufen, je nach Griffart und Ausführung.

Näheres dazu auf Anfrage oder auf [www.drachenkampfsport.at](http://www.drachenkampfsport.at).

## Alte königliche Schlossmusik aus Korea

Korea hat eine lange Geschichte und es gibt nicht nur Taekwondo zu entdecken. Eine besondere Gelegenheit, einen Teilbereich koreanischer Kultur zu erfahren gibt es am 30. Juni um 19.30h im Großen Saal des Wiener Musikvereins. Da gastiert das „Yangju Pungryu Akhyoe“ Orchester mit

drei Gastsolisten mit einem Konzert alter koreanischer Schlossmusik.

In sieben traditionellen Musikstücken taucht man ein in die Welt der koreanischen Königreiche. Die Musik ist für europäische Ohren ungewohnt, aber gerade das macht ihren Reiz aus.



Wer sich dafür interessiert, kann bei Dr. Mosch Karten reservieren lassen. Für eine begrenzte Anzahl von Personen erhalten wir Gratiskarten von der koreanischen Botschaft.

## Hohe Danträger

Zum Abschluss des Jahres 2015 gab es noch eine wichtige Prüfung im Dezember. Zwei unserer Trainer traten nach langer Vorbereitung zu ihrer nächsten Danprüfung an.

Gerhard Berger und Jinmo Yang legten die Prüfung zum 5. Dan ab und gingen damit einen weiteren Schritt auf dem Weg zum Taekwondo-Großmeister. Herzliche Gratulation!



## Damen-Taekwondo

**Zur Erinnerung:**

wir haben eine eigene Damen-Taekwondo-Gruppe jeden Mittwoch von 19.00 - 20.00 Uhr. Die Damen trainieren mit großer Begeisterung und haben auch schon einige Prüfungen abgelegt. Noch ist Platz für weitere Taekwondo-Amazonen.

## 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](mailto:office@mudokwan.at)