

Nachrichten

Informationen für Mitglieder und Freunde der MUDOKWAN Sportschule



Liebe
MUDOKWAN Mitglieder!

Nach mehr als fünf Monaten Abwesenheit bin ich wieder im Lande. Am 18. Dezember 2025 haben meine Frau und ich unsere lange Motorradreise über die Panamericana von Alaska nach Feuerland beendet. Es war die Reise unseres Lebens und sie hat uns unvergessliche Momente und Eindrücke gebracht. Einen kleinen Einblick könnt ihr auf diesen Seiten erhalten.

Ich möchte mich herzlich bei meinen Assistenztrainern bedanken, die alle unsere Trainingsstunden hervorragend geleitet haben. Gerhard Berger, Peter Fenk und Bernhard Lorenz gebührt alles Lob dafür.

Eines der renommiertesten koreanischen Universitätsteams hat uns am 29. Jänner besucht und eine fantastische Vorführung gezeigt. Außerdem war Gelegenheit, gemeinsam mit dem Team zu trainieren. Einen Bericht und Fotos gibt es hier.

Was euch sonst noch in naher Zukunft erwartet lest ihr auf diesen Seiten. Ich freue mich auf das nächste gemeinsame Training!

Euer Schulleiter
Dr. Norbert Mosch

Panamericana 73

Mit dem Motorrad von Alaska nach Feuerland



Die Panamericana gilt als eine der längsten Straßen der Welt. Sie beginnt in Deadhorse/Alaska an der Küste des Arktischen Ozeans und endet in Ushuaia an der Südspitze Südamerikas. Dazwischen liegen vierzehn Länder und etwa fünfundzwanzigtausend Kilometer - je nachdem, welche Route man fährt.

Im Norden fährt man über den Dalton Highway, der als gefährlichste Straße der USA gilt. Es ist eine Schotterstraße über fast siebenhundert Kilometer, auf der hauptsächlich schwere Lastwagen Versorgungsgüter zu den Ölförderanlagen an der Prudhoe Bay transportieren. Fallweise befahren ihn auch Wahnsinnige mit ihren Motorrädern.

Im Süden führt die Ruta 40 durch Chile und Argentinien über stürmische Ebenen und Pässe nach Ushuaia am Beagle Kanal, der letzten Stadt vor der antarktischen Eiswüste. Auch diese Straße ist teilweise geschottert und tückisch. Manche Länder in Mittel- und Südamerika sind auch nicht ganz ungefährlich für Touristen und man sollte daher schon gewisse Vorsichtsmaßnahmen ergreifen wenn man sie bereist.

Damit es nicht ganz so einfach ist, liegt zwischen Panama und Kolumbien der Darien Gap, etwa hundert Kilometer dichter Dschungel ohne Straße. Man kann also nicht direkt nach Kolumbien fahren, sondern muss entweder per Schiff oder per Flugzeug übersetzen.

Eine Reise über die Panamericana muss gut geplant sein, denn den Dalton Highway in Alaska kann man nur im Hochsommer mit dem Motorrad problemlos befahren, im Winter kann es dort minus 40 Grad und mehr haben. Im Sommer ist in Ushuaia auf der Südhalbkugel zu dieser Zeit Winter. Dr. Mosch und seine Frau starteten daher Ende Juli und beendeten die Reise Ende Dezember. So fuhren sie meistens in gemäßigten Temperaturen

Was sie dazwischen erlebten füllt Bände von Fotoalben und Stunden von Videoaufnahmen. Sobald das umfangreiche Material gesichtet ist, wird es ein Reisebuch und mehrere Videoabende geben. Wer sich dafür interessiert kann die Termine auf unserer Homepage erfahren.

Einige Eindrücke könnt ihr aber schon auf den nächsten Seiten bekommen:





GTTF Weltmeisterschaften und Summit 2026



Vom 26. bis 30. Juni finden heuer in Manila auf den Philippinen die ersten GTTF Weltmeisterschaften statt. Gleichzeitig wird auch wieder einen GTTF Summit – ein Gipfeltreffen aller GTTF-Mitglieder und Repräsentanten – dort abgehalten. Der Präsident der GTTF Austria, GM Michael Willax und GTTF Councilor Dr. Norbert Mosch werden ebenfalls anwesend sein.

Bei der Weltmeisterschaft werden die folgenden Kategorien ausgetragen:

- **Kyorugi** (aber nach abgewandelten Regeln),
- **Poomsae**
- **Team Demo**

Die Kyorugi-Kämpfe werden ohne Elektronik und wieder mit Vollkontakt ausgeführt. Bei der Poomsae sind im Gegensatz zu WT-Turnieren nur Formen bis zum jeweiligen Gürtel-



grad erlaubt. Und die Kategorie Team Demo richtet sich an alle Vereine oder Mannschaften, die eine standardisierte Vorführung inklusive freier Poomsae und Bruchtests trainieren.

Beim GTTF Summit wird es Lehrgänge und Vorträge geben, die sich mit dem traditionellen Taekwondo befassen. Ein vielfältiges Rahmenprogramm steht auch auf dem Plan, sodass auch Mitreisende die nicht Taekwondo betreiben auf ihre Kosten kommen.

Aus Österreich wird sich ein Team Austria beteiligen, zu dem sich Mitglieder aus allen Vereinen Österreichs melden können. Nähere Informationen unter www.tkdgttf.org oder telefonisch bei 0650/300 1693.

GTTF Infotraining

Seit fast drei Jahren gibt es die Global Traditional Taekwondo Federation (GTTF). Es ist ein neuer Verband, der sich die Wiederbelebung der traditionellen Werte des Taekwondo zum Ziel gesetzt hat.

Im modernen Wettkampfsport spielen diese ja keine Rolle mehr. Gegründet wurde die GTTF von einer Reihe international sehr bekannter Taekwondo Großmeister. Im Unterschied zu anderen Verbänden hat die GTTF eine rasante Entwicklung durchlaufen. Das beweist, dass eine solche Vereinigung nötig war und von vielen Taekwondo-Praktizierenden herbeigesehnt wurde. Fast 160 Länder haben bereits eine offizielle GTTF-Vertretung und die Zahl steigt.

Die GTTF vereint viele Taekwondo-Großmeister, Welt- und Olympiasieger und internationale WT-Kampfrichter. In Österreich besteht die GTTF Austria seit dem vorigen Jahr, Präsident ist GM Michael Willax. MUDOKWAN-Leiter Dr. Mosch ist im Vorstand der GTTF und koordiniert Europa.

Am **Samstag, den 21. März 2026** gibt es nun die Gelegenheit, den neuen Verband ganz konkret kennenzulernen. In **Baden bei Wien** findet eine Info-Veranstaltung statt, wo auch gemeinsam trainiert wird.

Die Teilnahme ist kostenlos und für alle Taekwondo-Interessierten möglich. Graduierungsbeschränkung gibt es ebenfalls keine. Wer also Zeit hat: nimmt diese Gelegenheit wahr um zu erfahren, was traditionelles Taekwondo ist.

KyungMin Demo Team in Wien



Mitte Jänner erhielt Mudokwan Leiter Dr. Mosch einen Anruf aus Berlin. Sein alter Freund, GM Rak Sun Pyo fragte, ob wir in Wien eine Vorführung und ein kurzes Seminar mit dem Demo Team der koreanischen Kyung Min Universität organisieren können. Obwohl nicht viel Zeit war, sagte Dr. Mosch zu und am 29. Jänner traf das Team unter der Leitung von Prof. Dr. Noh Jeong Hwan in Wien an.

Leider hatten wir nur unsere kleine Sporthalle in der Meiselstraße zur Verfügung, für das Demo Team war das aber kein Problem. Etwa fünfzig

Taekwondo-Begeisterte aus verschiedenen Vereinen kamen zu der Vorführung und nahmen am folgenden Poomsae Training teil. Dabei kümmerten sich Prof. Dr. Noh und die Mitglieder des Teams in Kleingruppen um die österreichischen Teilnehmer jeweils entsprechend ihrer Graduierung.

Im Anschluss gab es ein Abendessen im Chinarestaurant nebenan, wo auch noch nett geplaudert wurde. Bei unserer nächsten Koreareise werden wir sicher auch Prof. Dr. Noh und die Kyung Min Universität besuchen.



Miroslav Brezan 10. Dan



Viel zu oft erreichen uns nun Nachrichten vom Ableben eines bekannten Taekwondo Großmeisters. Lee Chong Woo, Park Soo Nam, Ko Eui Min und viele andere sind nicht mehr unter uns.

Nun ist auch Prof Miro Brezan aus Kroatien in das große Dojang auf der anderen Seite gegangen. Einer der ältesten Freunde und Taekwondo-Kollegen von Dr. Mosch, hat er seit über fünfzig Jahren Taekwondo in Kroatien und weltweit vertreten und bekannt gemacht.

Miro war wie Dr. Mosch Schüler von Großmeister Lee Kwang Bae und einer der ersten nichtkoreanischen Träger des neunten Dan in Europa. Er hat für Taekwondo gelebt und in all den Jahren viel erreicht. Nun wurde ihm vom Kukkiwon in Anerkennung seiner lebenslangen Verdienste posthum der 10. Dan Taekwondo verliehen.

Eine Auszeichnung, die nur an ausgewählte Personen nach ihrem Ableben vergeben wird. Am 12. Februar gibt es in seiner Heimatstadt Karlovac in Kroatien eine Feier zu seinen Ehren wo viele Freunde und Taekwondo Kollegen von ihm Abschied nehmen können. Dr. Mosch wird ebenfalls dort sein und an der Verleihung des 10. Dan für Prof. Miro Brezan teilnehmen.



Prof. Miro Brezan mit GM Lee Kwang Bae und Dr. Norbert Mosch 2005 in Wien

Nächster Prüfungstermin

Donnerstag, 12. März 2026

1190 Wien, Meiselstraße 19 Turnsaal 1. Stock

Beginn: 18.30

Anmeldung vorher nötig!

Entweder beim Trainer oder unter office@mudokwan.at

Nunchakutaining



Nunchakus hatten ihre große Zeit Ende der 1970er Jahre, als sie durch den legendären Bruce Lee in Filmen fast allgegenwärtig waren. Zeitweise als verbotene Waffen eingestuft, gelten sie zumindest in Österreich schon lange wieder als Sportgeräte und können zum Trainieren verwendet werden.

Nunchakutaining schult in hervorragender Weise Geschicklichkeit, Koordination und Reflexe und ist somit eine sehr gute Ergänzung zum Training von Taekwondo und anderer Kampfsportarten. Dr. Norbert Mosch bietet seit vielen Jahren Übungsstunden für Nunchakus an und gerade jetzt beginnt wieder ein neuer Kurs dafür.

Wer mit dem Nunchakutaining beginnt, merkt sehr schnell wo seine körperlichen Grenzen liegen. Die beiden Hölzer sind unerbittlich, wenn man sie nicht beherrscht und treffen oft nicht den Gegner sondern den eigenen Körper. Nur regelmäßiges Training führt dazu, dass man Nunchakus auch im Notfall verwenden kann, wenn es dazu kommt. Zwar kann man zum Üben auch Schaumstoffnunchakus verwenden, aber damit kann man nicht alle Übungen durchführen. Dabei soll man aber bedenken, dass Nunchakus nur zum sportlichen Training verwendet werden sollen und keineswegs im Alltag mitgeführt werden sollten. Damit belässt man auch weiterhin Österreich im Zustand einer seligen Insel, wo man ungestraft mit Nunchakus trainieren darf.

Taekwondo Poomsae

Taekwondo besteht aus einigen Bereichen und die Poomsae ist ein wichtiger Teil davon. Neben Grundtechniken (Kibon), Wettkampf (Kyorugi), Selbstverteidigung (Hosinsul) und Bruchtest (Kyokpa) bildet Poomsae (Form) eine der wesentlichen Teilbereiche des Taekwondo.

Poomsae wird deshalb regelmäßig in unseren Trainingsstunden geübt und auch bei fast allen Kup- und Danprüfungen verlangt. In den Poomsae-Bewegungen sind die wesentlichen Techniken der jeweiligen Graduierungsstufe enthalten und sollen Koordination und Kombinationsfähigkeit des Schülers zeigen.

Der Sinn einer Poomsae liegt also in der Kombination von Grundtechniken und gleichzeitig der Verbindung von Geist und Körper durch Taekwondo. Eine Poomsae muss daher so ausgeführt werden, wie die Techniken in einem realen Kampf ablaufen würden. Blickrichtung, Gleichgewicht und Körperbeherrschung sind daher Kriterien bei der Beurteilung einer Taekwondo-Form.

Die Standardformen des Taekwondo wurden vom Kukkiwon festgelegt und sind wie folgt:

Taeguk 1 - 8 für Schülergrade

zusätzlich noch neun Danformen:

Koryo
Kumgang
Taebaek
Pyongwon
Sipjin
Jitae
Chonkwon
Hansoo
Ilyo

Ab dem 9. Kup wird bei jeder Prüfung eine zusätzliche Poomsae verlangt. Dabei liegt die Betonung auf „zusätzlich“, denn natürlich soll man keine der bisher gelernten Formen vergessen und sie können jederzeit auch bei der nächsten Prüfung vom Prüfer verlangt werden.

Manche Schüler lieben das Poomsae-Training, andere hingegen würden lieber nur einen der anderen

Teilbereiche des Taekwondo trainieren und die Poomsae am liebsten auslassen. Es kommt aber auch vor, dass sich die Prioritäten im Laufe des Lebens verändern. Ein Wettkämpfer kann durchaus seine Liebe zur Poomsae entdecken, sobald er nicht mehr im aktiven Wettkampfgeschehen steht. Aber unabhängig davon sind die Formen ein notwendiger Teil des Trainings und müssen zumindest für die Prüfungen möglichst perfekt gezeigt werden können.



Sommertrainingslager 2026

Seit vielen Jahren veranstalten wir jedes Jahr ein Sommertrainingslager für Taekwondo. Es ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, seine Techniken zu verbessern und gleichzeitig mit Gleichgesinnten gemeinsam zu üben und Spaß zu haben. Außerdem gibt es immer auch eine Prüfungsmöglichkeit, um auf der Taekwondo-Leiter eine Sprosse höher zu steigen.

In diesem Sommer ist unser Trainingslager für diese Tage geplant:

Freitag, 3. bis Sonntag, 5. Juli 2026
St. Martin im Burgenland

Also bitte jetzt schon einplanen!

IMPRESSUM

Eigentümer und Herausgeber:

MUDOKWAN-Sportschule

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr. Norbert Mosch

Redaktionsanschrift:

1030 Wien, Hohlweggasse 25/3

Tel.: 0650 300 1693

Email: office@mudokwan.at