

MUDOKWAN

Nachrichten

Informationen für Mitglieder der MUDOKWAN Sportschule



Liebe MUDOKWAN Mitglieder!

Es war ein außergewöhnlicher Sommer dieses Jahr. Als ich erfuhr, dass heuer zum ersten Mal die World Combat Games stattfinden, war es klar: da muss man dabei sein. Leider gab es keine Möglichkeit zur offiziellen Teilnahme, alle Wettkämpfer wurden ausschließlich von den verschiedenen Weltranglisten ausgewählt und eingeladen. Da ist leider kein Österreicher beim Taekwondo darunter.

Natürlich war Korea auch heuer wieder eine Reise wert, alleine der Empfang im Kukkiwon war schon etws Besonderes. Es war schön, unseren langjährigen Trainer Meister Cheong in Jeonju wiederzusehen und in Kyongju könnte man mindestens eine Woche verbringen um die wichtigsten Sehenswürdigkeiten zu besuchen.

Der Höhepunkt war aber der Besuch im Shaolin Tempel. Er ist unbestritten das Mekka der Kampfkünste und wenn man solch einen Empfang wie wir bekommt, dann ist das schon unvergesslich. Wer nicht dabei war kann einen kleinen Eindruck davon bekommen wenn er unsere Homepage besucht, oder man liest den nebenstehenden Bericht. Viel Spaß dazu wünscht

euer Schulleiter
Dr. Norbert Mosch

Korea - China - Trainingsreise 2010

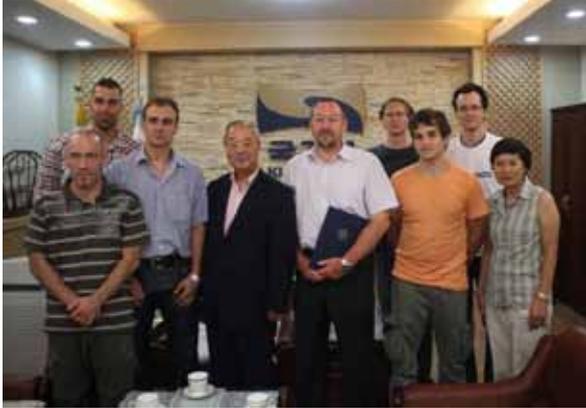


Ein Highlight war unsere diesjährige Reise nach Korea und nach China. Das Programm war außergewöhnlich und die Erwartungen der Reiseteilnehmer wurden vor Ort übertroffen. Es war außerdem eine besonders

nette Gruppe, die diesmal mit von der Partie war - Österreich und Deutschland friedlich vereint in Asien, das war schon ein besonderes Erlebnis. In Korea besuchten wir natürlich wieder das Kukkiwon, wo wir vom neuen



Kukkiwon-Präsidenten Kang Won Sik in seinem Büro empfangen wurden. Jeder Teilnehmer erhielt eine Erinnerungsurkunde aus der Hand des Präsidenten und danach wurde extra für uns das Kukkiwon-Museum aufgesperrt, das eigentlich schon geschlossen war.



Am nächsten Tag sahen wir das Kukkiwon-Deamoteam beim Training und natürlich wurde in den umliegenden Geschäften fleißig eingekauft. Danach ging es nach Jeonju zum Training mit Meister Cheong.



Nach einer Übernachtung im Sunrichland, der Hotelanlage in Buan, besichtigten wir am nächsten Tag den



Naesosa-Tempel und fuhren dann nach Kyongju. Bulguksa und Sokkuram-Grotte mit den berühmten Wächterstatuen waren dort die Highlights.

Am 31. August flogen wir nach Beijing um die nächsten drei Tage Sightseeing zu machen und die World Combat Games zu besuchen.

Danach ging es nach Zhengzhou, wo wir einen Abstecher in das berühmte Chen-Village machten.

Das Chen-Village ist der Heimatort der Chen-Taiji-Familie und ein Freilichtmuseum des Taiji.

Der Neffe der Familienoberhaupt

Xiao Wang führte uns umher und zeigte uns die verschiedenen Taiji-Schulen, an denen dort auch viele Ausländer trainieren.

Weiter ging es dann nach Shaolin,

wo wir die wohl größte Überraschung unserer Reise erlebten: die Shaolin-Mönche bereiteten uns einen überwältigenden Empfang und kamen schon bei unserer Ankunft fahnen-schwingend und Salto schlagend heraus. Meister Chen Shihong hatte

uns entsprechend angekündigt und wir erhielten einen VIP-Empfang.

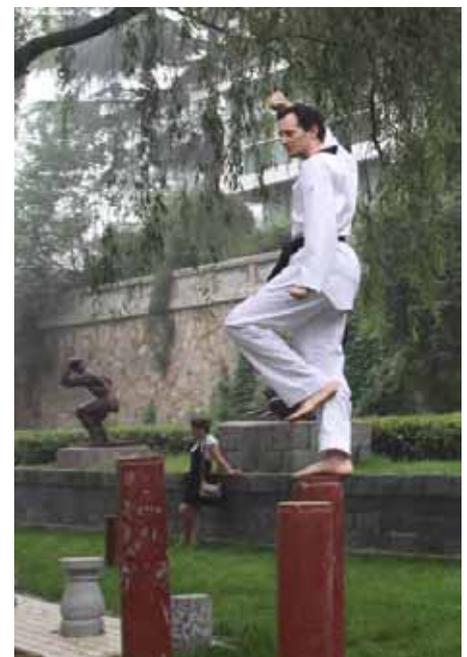
Nach der Besichtigung des Tempels und einem grandiosen Abendessen im Zen-Hotel beim Tempel durften wir uns auch schon auf unsere Vorführung am nächsten Tag vorbereiten: wir wurden eingeladen, gemeinsam mit den Shaolin-Mönchen eine Taekwondo-Vorführung zu machen!



Im Theater neben dem Tempel war es dann soweit: etwa 500 Zuschauer erlebten Taekwondo aus Österreich und Deutschland und Shaolin-Kung Fu aus China. Wir erhielten großzügige Gastgeschenke und verließen den Tempel gegen Mittag Richtung Xian.



Dort besichtigten wir die weltberühmte Terrakotta-Armee und machten einen kleinen Stadtbummel. Abends ging es dann mit dem Nachtzug zurück nach Beijing, wo sich Dr. Mosch mit Gattin Richtung Shanghai verabschiedeten.



Die anderen Reisetilnehmer blieben noch einen Tag in Beijing und flogen dann nach Seoul zurück, von wo sie am nächsten Tag dann nach Hause zurückkehrten.

Alles in allem war es eine unvergessliche Reise und wahrscheinlich die beste, die wir bisher veranstaltet haben. Im nächsten Jahr planen wir aber wieder einen Trainingsaufenthalt in Korea, wo wir am Trainerkurs im Kukkiwon teilnehmen wollen - natürlich auch wieder mit einer entsprechenden Rundreise durch Korea verbunden.

Besuch bei Meister Cheong



Auf unserer diesjährigen Trainingsreise nach Korea und China haben wir auch Meister Cheong besucht, der vier Jahre lang Trainer an der MUDOKWAN-Schule in Wien war und sich in dieser Zeit viele Freunde gemacht hat. Meister Cheong hat seit einiger Zeit eine eigene Sportschule in Jeonju, das etwa zwei Fahrstunden südlich von Seoul liegt.

Gleich von der Straße aus sieht man, dass Meister Cheong eine besondere Beziehung zu Wien und zu Österreich hat: riesige Fotodisplays quer über das ganze Stockwerk zeigen Kinder der MUDOKWAN-Sportschule in Wien.

Im Trainingsraum findet man dann weitere große Farbfotos von Taekwondo-Schülern aus Wien an den Wänden und eine große österreichische Fahne hängt an der Wand neben der koreanischen. Die Taekwondo-Schule betont ihre Beziehung zu Österreich

und lockt dadurch viele koreanische Schüler an, für die Österreich ähnlich exotisch ist wie für uns Korea.

Bei unserem Besuch leitete Meister Cheong das Training und unsere Mitreisenden kamen ganz schön ins Schwitzen. Wie es in Korea üblich ist, gibt es in der Schule keine Duschen, dafür einen Medien- und Unterrichtsraum mit Beamer und TV. Schließlich bietet die Schule ja auch normalen Schulunterricht für Kinder an, die nach der öffentlichen Schule dort ihre Hausaufgaben machen können und Lernunterstützung bekommen. Ein

System, das in Österreich noch nicht praktiziert wird aber in Korea üblich ist. Dort werden die Kinder sogar mit eigenen Bussen abgeholt und nach dem Training dann nach Hause geführt und sie bekommen auch in der Taekwondo-Schule zu essen.

Leider war unsere Zeit bei Meister Cheong zu kurz, wir mussten noch am gleichen Abend nach Buan fahren, wo wir zum Grillabend in Sunrichland erwartet wurden. Meister Cheong wird aber im Jänner nach Wien kommen, wo es ein Wiedersehen mit seinen Wiener Schülern geben wird.

Taekwondo-Vorführung im Shaolin Tempel

Den Höhepunkt unserer Korea-Chinareise erlebten wir im Shaolin-Tempel. Nicht nur, dass wir als Ehrengäste empfangen wurden, inklusive Spezialbegrüßung durch die Shaolin-Mönche vor der Treppe des Trainingsinstitutes, wir genossen auch ein hervorragendes Abendessen im VIP-Raum des Zen-Hotels beim Tempel. Dabei wurde uns dann mitgeteilt, dass wir am nächsten Tag eine Taekwondo-Vorführung gemeinsam mit den Shaolin-Mönchen machen dürfen.

Noch am gleichen Abend ging es ans Vorbereiten der Vorführung, ein Programm musste ausgearbeitet und geübt werden. Da wir kein Bruchtestmaterial dabei hatten, blieben

Poomse, Pratzentraining, Hosinsul und Sprungkicks übrig. Der Ablauf wurde perfektioniert, sodass keine Leerläufe entstanden und bei den Proben klappte alles bestens.

Leider war es dann bei der Vorführung auf der Bühne des Theaters, wo die Mönche mehrmals täglich ihre Vorführungen machen anders.

Ein kurzer Anlauf, der ungewohnte Teppichboden und natürlich auch die Nervosität, vor ausverkauftem Haus mit etwa 500 Zuschauern gemeinsam mit den Shaolin-Mönchen aufzutreten führte dazu, dass gleich die ersten beiden Sprungkicks über drei Leute fast fatal endeten: sowohl Marco als auch Gerhard blieben mit einem Bein



hängen und konnten nur mit Mühe einen Sturz verhindern.

Gottseidank war das der einzige Fehler der Vorführung. Wir steigerten uns und schließlich bekamen wir sogar Szenenapplaus während der Sprungkicks und der Hosinsul-Vorführung.

Ein gemeinsames Foto mit den Mönchen und der Austausch von Ehrengeschenken bildeten dann den krönenden Abschluss einer unvergesslichen Vorführung. Es kommt nicht oft vor, dass im Shaolin-Tempel Taekwondo vorgeführt wird und es kommt noch seltener vor, dass es MUDOKWAN-Schüler sind, die dort auftreten.

Poomse-LM und Neulingsturnier in Wien

Die Wiener Poomse Landesmeisterschaften 2010 finden gemeinsam mit dem Fighters World Neulingsturnier 2010 am folgenden Tag statt:

Samstag, 6. November
PAHO-Halle (1100 Wien)

Beginn: 14.00 Uhr

Es werden zuerst die Poomse-Wettbewerbe ausgetragen, dann folgen die Kyorugi-Wettbewerbe der Neulinge.

Beim Poomse-Turnier können sowohl Anfänger (ab dem 8. Kup) als auch Fortgeschrittene antreten, beim Neulingsturnier sind Teilnehmer vom 8. Bis zum 4. Kup in verschiedenen Altersklassen zugelassen.

Wer sich für die Teilnahme interessiert soll umgehend mit Dr. Mosch Kontakt aufnehmen.

Außerdem werden Helfer und Ordner für den Auf- und Abbau sowie für den Ordnerdienst während der Veranstaltung gesucht. Dafür gibt es auch ein kleines Honorar vom Wiener Taekwondo Verband.

KUKKIWON-Seminar und Danprüfungen: 2010 in Wien ?

Für 2011 haben wir Großes geplant. In Kooperation mit dem Kukkiwon in Korea möchten wir ein Kukkiwon-Seminar mit Danprüfungen in Wien veranstalten.



Dafür werden extra qualifizierte Seminarleiter und eine entsprechende Prüfungskommission aus Korea anreisen. Bisher wurde nur einmal außerhalb des Kukkiwon eine solche Danprüfung abgehalten, und zwar in den USA.

Um so etwas durchzuführen, ist eine Anzahl von mindestens 100 Teilnehmern erforderlich. Es ist klar, dass es allein in Österreich nicht genügend Interessenten dafür gibt. Deswegen

wurden auch die umliegenden Nachbarländer kontaktiert und es sind auch schon viele Reaktionen eingetroffen, in denen großes Interesse bekundet wurde.

Noch ist es nicht fix, aber es bestehen Chancen, im Sommer oder Herbst 2011 ein Wochenende mit den Spitztrainern aus Korea organisieren zu können. Geplant ist auch, die Veranstaltung nicht in einer Sporthalle, sondern in einem großen Wiener Hotel abzuhalten.

Da wahrscheinlich viele Teilnehmer aus anderen Städten anreisen wäre es bequem, Unterkunft und Training bzw. Prüfung im gleichen Haus zu haben. Dieses Projekt wäre bisher einzigartig in Österreich und wir hoffen, dass die Umsetzung klappen wird. Näheres dazu wird laufend auf unserer Homepage veröffentlicht.

Erste Österreichische Haidong Gumdo Meisterschaften

Heuer finden die ersten österreichischen Meisterschaften im Haidong Gumdo in Wien statt:

Samstag, den 13. November 2010
1210 Wien, Markomannenstraße 9

Beginn: 09.00 Uhr

Es sollte eigentlich ein kleines internes Turnier werden, bei dem nur österreichische Teilnehmer starten. Nun werden aber auch Gäste aus dem Ausland zugelassen um einen besseren Vergleich zu haben.

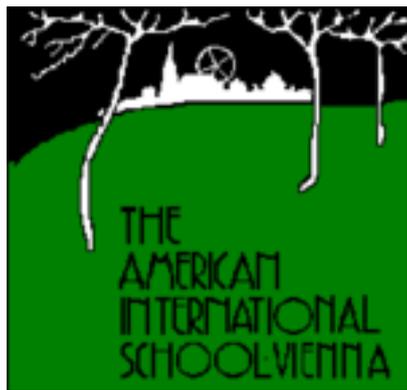
Bei den Meisterschaften gibt es verschiedene Disziplinen und Einzel- sowie Gruppenbewerbe:

Formen
Papierschnitten
Kerzenauslöschten
Partnerformen

Sicherlich ist das auch für das Publikum interessant. Der Eintritt ist frei, es stehen aber nur wenige Zuschauerplätze zur Verfügung. Wer zuschauen möchte, sollte daher frühzeitig in die Halle kommen.



AIS Kindertraining



Seit einigen Jahren führen wir Taekwondo-Trainingsstunden an der American International School Vienna (AIS) durch. Im Rahmen des Activity-Programmes können sich Kinder der AIS für einen Taekwondo-Kurs melden, der einmal wöchentlich dort stattfindet. Bisher waren die Kursplätze fast immer ausgebucht und manche Kinder sind schon seit einigen Semestern im Programm und haben auch bereits Gürtelprüfungen abgelegt.

Das Trainingsprogramm ist zwar das gleich wie für alle Taekwondo-Schüler, aber es dauert länger, um bei Prüfungen antreten zu können, weil die Trainingsstunden nur einmal wöchentlich sind. Trotzdem gibt es einige talentierte Kinder, die bereits bei Taekwondo-Meisterschaften teilnehmen werden.

Das Interesse für Taekwondo ist an der AIS recht groß, die MUDOKWAN-Schule wurde ausgewählt, weil wir einen guten Ruf und entsprechend qualifizierte Trainer haben, schließlich findet der Unterricht dort in englischer Sprache statt.

Den Kindern macht das Training großen Spaß, nicht zuletzt, weil immer wieder kleine Spiele und Wettbewerbe das Techniktraining auflockern. Die meisten sind eifrig bei der Sache, auch wenn es manchmal vorkommt, dass der eine oder andere aus der Stunde entfernt werden muss, weil er sich vielleicht doch etwas anderes darunter vorgestellt hat.

Bisher haben MUDOKWAN-Leiter Dr. Mosch, Wolfgang Döller und Kwangmin Rhee dort Unterrichtsstunden abgehalten. In Zukunft wird wahrscheinlich auch unser derzeitiger koreanischer Trainer Meister Yang das eine oder andere Mal an der AIS unterrichten.

Ziel soll es sein, das Interesse an regelmäßigem Taekwondo-Unterricht zu wecken und die Kinder dazu zu animieren, vielleicht auch außerhalb der AIS Taekwondo-Trainingsstunden zu besuchen.

Nunchaku-Kurs Oktober / November



Am 7. Oktober begann ein neuer Nunchaku-Kurs in der Meiselstraße. Seit einiger Zeit sind die Nunchaku-Kurse ja wieder in, es nahmen bisher eine Anzahl von Interessenten mit unterschiedlichem Können und Erfahrung teil, jeder von ihnen konnte aber seine Techniken verbessern bzw. neue Techniken und Abläufe erlernen.

Das Üben mit Nunchakus ist ja in Österreich erlaubt, im Gegensatz zu fast allen anderen Ländern in Europa. Richtig verwendet sind Nunchakus Trainingsgeräte, die Koordination, Geschicklichkeit und Körperbeherr-

schung fördern, ähnlich wie z.B. Jonglieren. Ein nicht geringer Anteil an speziellem Kraft- und Ausdauertraining ist ebenfalls enthalten, wer das nicht glaubt sollte mal die schwitzen- den Gesichter der Teilnehmer sehen, wen sie verschiedene Schwünge und Schläge üben.

Der laufende Kurs beinhaltet zehn Trainingseinheiten, die wöchentlich abgehalten werden. Danach sollte man in der Lage sein, die Grundschläge und Kombinationen beidhändig auszuführen.

Für Fortgeschrittene gibt es weiterführende Roll- und Drehtechniken, die eine Spezialität der koreanischen Nunchaku-Variante sind. Einige Schüler verbessern ihre Techniken in Privatstunden, die sie regelmäßig bei Dr. Mosch nehmen. Für Anfänger ist es aber zielführender, einen Grundkurs zu absolvieren. Die nächste Möglichkeit dazu wird es im Frühjahr 2011 geben.

Kindertraining: Neue Trainingzeiten ?

Wir werden möglicherweise in Kürze den Turnsaal im BORG 3 benutzen können. Noch ist das nicht sicher, weil es vom Schulstundenplan abhängt, der noch nicht fertig ist.

Wenn das der Fall ist, wird die Trainingsstunde am Mittwoch und am Freitag um eine Stunde vorverlegt, der Beginn ist dann um 17.00 Uhr statt um 18.00 Uhr. Sobald diese Änderung in Kraft tritt erfolgt aber eine gesonderte Benachrichtigung an alle Kinder der Trainingsgruppe.

IMPRESSUM

Eigentümer und Herausgeber: MUDOKWAN-Sportschule
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Norbert Mosch

Redaktionsanschrift: 1070 Wien, Kaiserstraße 10
Tel.: 767 63 84 e-mail: office@mudokwan.at

Blattlinie: Infos und Nachrichten für Mitglieder der MUDOKWAN-Sportschule.