

Nachrichten

Informationen für Mitglieder und Freunde der MUDOKWAN Sportschule



Liebe
MUDOKWAN Mitglieder!

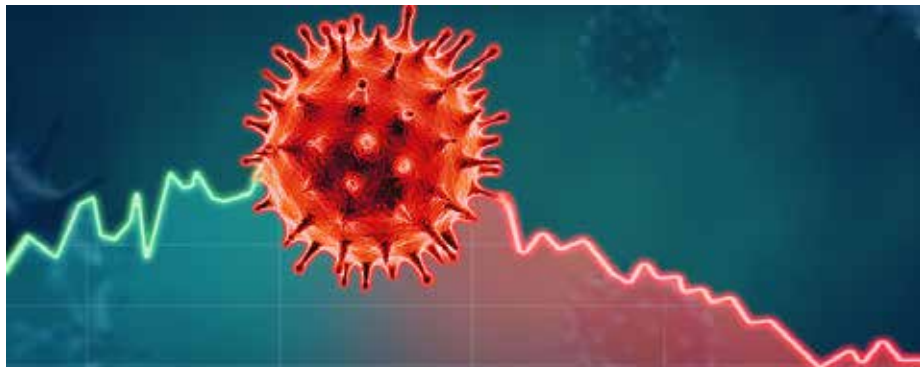
Habt ihr genug Klopapierrollen? Das war ja anscheinend das wichtigste Thema der letzten Wochen. Inzwischen haben wir uns schon an die außergewöhnliche Lage gewöhnt. Noch gehen wir damit souverän um, ich kenne niemanden, der vom Corona Virus direkt betroffen ist, aber das kann sich ändern, wenn man nach Italien blickt.

Von den Einschränkungen unserer Lebensumstände ist jeder betroffen. Seit Mitte März dürfen wir nicht mehr gemeinsam trainieren und man weiß nicht wie lange das noch dauern wird. Der Mensch ist erfinderisch und so haben auch wir andere Wege gefunden um mit euch in Kontakt zu bleiben – siehe rechte Spalte.

Gerade jetzt ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken und regelmäßiges Training ist der Schlüssel dazu. Mit unserem Youtube-Kanal und dem Zoom Online-Training möchten wir dazu beitragen.

Auf die Dauer ist das aber kein Ersatz für persönliches Training und so hoffe ich, dass diese Notmaßnahmen bald vorüber sein werden. Bis dahin: trainiert zuhause, macht mit und bleibt gesund!

Euer Schulleiter
Dr. Norbert Mosch



Corona Training

Wir alle erleben nie dagewesene interessante Zeiten. Ein bekannter Fluch lautet: „Mögest Du in interessanten Zeiten leben“. Irgendjemand scheint uns verflucht zu haben.

Nichtsdestotrotz trainieren wir weiter! Während der behördlich verordneten Schließung des öffentlichen Lebens verlegen wir uns wie viele andere auf das Internet. Wir haben einen eigenen Youtube-Kanal erstellt, wo wir regelmäßig neue Trainingsvideos hochladen. Wer möchte, kann sich die Videos ansehen oder herunterla-

den und dann zuhause wann immer er oder sie Zeit hat mitmachen.

Besonderer Dank gilt dabei unseren Trainern, die eigene Videos aufgezeichnet haben. Hier kommen verborgene Talente zum Vorschein! Auf Youtube einfach nach „MUDOKWAN“ suchen und den Kanal abonnieren.

Um unsere normalen Trainingszeiten nicht ganz in Vergessenheit fallen zu lassen, bieten wir zusätzlich zweimal pro Woche Online-Training via ZOOM an:

Jeden Montag um 18.00h und Freitag um 14.30h kann sich jeder mittels PC, Laptop, Tablet oder Handy einloggen und live mitmachen.

Wer seine Videokamera dabei eingeschaltet hat ist auch für uns sichtbar und so können wir sogar Techniken ausbessern oder euch persönlich ansprechen.

**Die Internetadresse zum Einsteigen ist:
<https://us04web.zoom.us/j/5802432890>**

**Die ID für das Einloggen in das
ZOOM Online-Training lautet: 580 243 2890**

Auf unserem Youtube-Kanal gibt es Anleitungen für das Training zuhause, Beispiele für Ein- und Dreischrittkampf oder Motivationsvideos um einmal zu versuchen über sich hinauszuwachsen.

Meister Ralph hat interessante Poomsae-Variationen erstellt und ihr könnt uns auch gerne eure eigenen Videos

schicken oder Anregungen dazu mailen.

Natürlich ist uns klar, dass das alles kein Ersatz für persönliches Training sein kann. Wir alle hoffen, dass wir uns alle bald wieder persönlich treffen können. Bis dahin aber: nutzt diese Möglichkeiten und seid dabei beim Online-Training.

Sommertrainingslager 2020



Unser Sommertrainingslager in St. Martin wird immer beliebter. Schon Anfang des Jahres haben einige von euch Zimmer für den heurigen Termin gebucht. Der ist wie immer am ersten Wochenende der Sommerferien, also heuer:

**Freitag, den 3. Juli bis
Sonntag, den 5. Juli 2020**

Das Sommertrainingslager bietet eine gute Gelegenheit, intensiv zu trainieren. Gleichzeitig kann man sich auf eine weitere Prüfung vorbereiten, die am letzten Tag stattfindet.

Mit St. Martin haben wir eine gute Möglichkeit gefunden um auch bei Schlechtwetter trainieren zu können. Außerdem gibt es einige nette Freizeitmöglichkeiten, wie etwa das Freibad, das man zusätzlich nutzen kann. Sehr beliebt ist auch unser Grillabend am Samstag in Landsee.

Heute – Anfang April – sind wir zuversichtlich, dass bis zum Sommer der Corona-Spuk so weit im Griff ist, dass das Training möglich sein wird. Es wird auch eine gute Gelegenheit sein, den derzeitigen Trainingsrückstand aufzuholen und wieder fit zu werden.

Wir hoffen also, gemeinsam einige nette Trainingstage in St. Martin verbringen zu können und den derzeitigen Stress dort ablegen zu können.

Weitere Infos dazu gerne per Mail und – sobald das wieder möglich ist – persönlich.



Vienna Taekwondo Festival 2019 - Rückblick

Das Vienna Taekwondo Festival 2019 war wieder ein großes Taekwondo-Fest. Es fand abermals in der Sporthalle Hopsagasse in Wien statt, in Kooperation mit dem Wiener Taekwondo Verband.



Das bewährte Organisationsteam rund um Dietmar Brandl von Tangun Tulln leistete großartige Arbeit und brachte die Veranstaltung problemlos

über die Bühne.

Für den Show-Teil hatten wir auch diesmal wieder außergewöhnliche Gäste. Aus Deutschland kam das Global U-Chong Taekwondo Meister Team und zeigte eine fantastische Taekwondo-Show.

Aus Holland reiste Dr. Bok Kyu Choi an, der erstmals in Österreich verschiedene Bereiche des Sibpalki zeigte – der historischen Waffenübungen des koreanischen Militärs aus dem sechzehnten Jahrhundert, aufgezeichnet z.B. im berühmten Buch Muyedobotongji. Dr. Choi bemüht sich sehr erfolgreich, die vergessenen Übungen wiederzubeleben und in der alten Form weiter zu trainieren.

Des Weiteren gab es wieder eine interessante Haidong Gumdo





Schwertkampf-Vorführung der Trainingsgruppe von Siegfried Koller und Tanzeinlagen zweier K-Pop-Teams aus Österreich. Alles in allem also eine schöne Veranstaltung, wo Sport und koreanische Kultur wieder einmal zusammengebracht wurden.

schaft (das regelmäßig wechselt) hat die Schwerpunkte anders gesetzt und damit verlieren wir einen großen Teil des geplanten Budgets.

Außerdem ist eine Kooperation mit dem Wiener Taekwondo Verband heuer nicht möglich. Der WTDV hat seine Landesmeisterschaft schon für Anfang März 2020 angesetzt und die Sporthalle für diesen Termin reserviert. Für das Vienna Taekwondo Festival ist dieser Termin zu früh, da wir erst im Oktober 2019 die letzte Veranstaltung hatten.

Schließlich lässt die weltweite Corona-Pandemie nicht zu, eine konkrete Planung für 2020 ins Auge zu fassen. Weltweit werden ja alle Sportveranstaltungen abgesagt oder verschoben. Wann wieder ein regelmäßiger Veranstaltungsbetrieb möglich sein wird, lässt sich derzeit nicht voraussagen.

Trotzdem haben wir zumindest theoretisch vorgeplant. Wir haben vor, am 30. Mai 2020 ein Mini-Taekwondo Festival abzuhalten. Dazu wird nur



jene von befreundeten Vereinen die Möglichkeit erhalten an einem kleinen Wettkampf teilzunehmen. Den großen Wettkampf soll es dann im Herbst geben, wenn hoffentlich die Corona-Sache ausgestanden ist.

Erstmals planen wir ein reguläres Hanmadang-Festival in Österreich. Da diese Veranstaltung voraussichtlich nicht in Wien stattfinden wird, braucht sie auch einen neuen Namen:

Taekwondo Hanmadang Austria

Das Hanmadang Austria soll dann wieder einen großen Rahmen haben, mit Eröffnungsfeier, Vorführungen und allem Drum und Dran. Voraussichtlich wird das Hanmadang-Festival Austria heuer in Tulln stattfinden.

Eine Webseite dafür gibt es schon:

www.hanmadang.at

Allerdings ist diese noch im Aufbau begriffen. Sobald mehr Details klar sind wird es dort die weiteren Informationen dazu geben.



VTF 2020?

Nach nunmehr sechs Jahren Vienna Taekwondo Festival gibt es heuer eine große Änderung. Aus verschiedenen Gründen ist die Veranstaltung in diesem Jahr nicht in gewohnter Weise durchzuführen. Zum einen hat die Botschaft der Republik Korea ihre finanzielle Unterstützung umstrukturiert. Ein neues Team an der Bot-

eine ausgewählte Zahl von Vereinen eingeladen und die Teilnehmerzahl sehr beschränkt. Austragungsort wird der MUDOKWAN Masters Club sein, also unsere Sportschule in Hietzing.

Die üblichen Wettkampfkategorien bleiben gleich, nur die Team-Bewerbe werden gestrichen und natürlich wird es keine Eröffnungsfeier und keine Vorführungen geben. Damit sollen hauptsächlich unsere Mitglieder und



MUDOKWAN Kup- und Danprüfungen



Wie ihr wisst, gibt es fünfmal im Jahr bei uns die Gelegenheit, Kup- oder Danprüfungen abzulegen. Die Termine dazu stehen auf der Homepage, hier nochmal zur Erinnerung:

Prüfungstermine 2020:

Mittwoch, 11. März 2020

Mittwoch, 6. Mai 2020

Sonntag, 5. Juli 2020

Mittwoch, 14. Oktober 2020

Mittwoch, 16. Dezember 2020

Alle Prüfungen mit Ausnahme des Juli-Termins finden in unserer Zentralschule in Hietzing statt. Der Termin am 5. Juli ist ein Sondertermin für die Teilnehmer am Sommertrainingslager in St. Martin. Ob am 6. Mai eine Prüfung abgehalten werden kann ist wegen der Corona-Krise derzeit ungewiss.

Wer an der jeweiligen Prüfung teilnehmen kann richtet sich nach dem Trainingszustand und der Dauer der Trainingszeit seit der letzten Prüfung. Im Zweifelsfall bitte den Trainer fragen bzw. wird bei der Anmeldung zur Prüfung gesagt ob das möglich ist.

Die letzte Prüfung am 11. März sah nicht nur Kup-Prüfungen, die übrigens von allen gut bestanden wurde, sondern auch eine nicht alltägliche Dan-Prüfung: Meister Ralph Bollschweiler trat zur Prüfung für den 5. Dan an.

Zu diesem nicht alltäglichen Ereignis kam auch Großmeister Lee Kwang Bae, um gemeinsam mit Dr. Norbert Mosch die Prüfung abzunehmen. Großmeister Lee hatte auch ein

besonderes Geschenk für Dr. Mosch dabei: den offiziellen Dobok für Mitglieder der 9. Dan Society in Korea. Dieser spezielle Anzug wird nur an Träger des neunten Dangrades ausgegeben und es ist eine besondere Ehre, ihn zu tragen.



Gratulation an alle, die eine neue Graduierung erhalten haben, insbesondere an Meister Ralph. Gemeinsam mit unserem Trainer Jinmo Yang hat er speziell bei der Hosinsul-Demonstration brilliert. Danke auch an Trainer Gerhard und Nils Leitner für die Unterstützung bei der Prüfung.



Außer Ralph Bollschweiler hat noch ein weiterer Schüler des Taekwondo Vereins Ebenfurth im Frühjahr 2020 die Danprüfung bei Dr. Mosch abgelegt. Hasib Ahmadi erreichte den ersten Dan bei einer Prüfung in seinem Verein in Ebenfurth. Gratulation auch dazu.

Die nächste hohe Danprüfung steht übrigens an: Wolfgang Döllner bereitet sich derzeit auf den sechsten Dan vor. In Kürze soll es dann so weit sein.



Osterpause

Während der Osterwoche werden wir heuer eine kurze Trainingspause einlegen. Diese Trainingspause dauert vom

6.4.2020 - 13.4.2020

Während dieser Zeit werden wir keine neuen Trainingsvideos auf unseren Youtube-Kanal hochladen und auch das Online-Training wird ausgesetzt.

Das erste Online-Training nach der Osterpause beginnt dann ausnahmsweise am Dienstag, den 14. April um 18.00h. Der nächste Termin ist dann Freitag, der 17. April um 14.30h und dann geht es vorläufig weiter zweimal wöchentlich jeweils Montag um 18.00h und Freitag um 14.30 Uhr.

Bleibt fit, trainiert zuhause weiter und bis nach der Osterpause!



Promotion

Wer etwas für sein Immunsystem tun möchte:



Geumhong Ginseng Extrakt

Direkt aus Korea. **Preis: € 91.-**
Reicht für etwa drei Monate bei täglicher Einnahme. Bestellungen:
office@mudokwan.at

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

DANKE

Es kommt öfters vor, dass der Trainer nach einer Trainingsstunde, nach einer Prüfung oder einem Wettkampf, den sein Schüler absolviert hat ein Dankeschön bekommt. Das freut uns, denn wir sehen uns nicht als gewöhnliche Geschäftsleute, die Waren oder Dienstleistungen anbieten und dafür bezahlt werden.

Natürlich sind wir das auch, denn wir sind eine Sportschule (auch wenn es parallel dazu einen Verein für etwaige Wettkämpfer gibt) und müssen Rechnungen bezahlen. Wir sind daher auf die Beiträge unserer Mitglieder angewiesen um den Trainingsbetrieb weiter führen zu können.

Taekwondo, so wie es verstehen, ist aber mehr als bloß Trainingsstunden gegen Geld. Wir bemühen uns natürlich, Techniken zu vermitteln, wollen aber auch ein Umfeld schaffen, wo unsere Mitglieder die Möglichkeit haben, nicht nur körperlich, sondern auch mental zu wachsen.

Es ist uns ein Anliegen, nicht nur Techniken, sondern auch Werte und Einstellungen zu vermitteln. Besonders unsere jungen Mitglieder (aber nicht nur die) sollen charakterlich gestärkt werden und einfach gesagt: die Gelegenheit haben, bessere Menschen zu werden.

Damit das gelingt, gehört eine angenehme Trainingsatmosphäre, Freundlichkeit, fundiertes Wissen und Eingehen auf die persönlichen Gegebenheiten der einzelnen Schüler dazu. Dieses Konzept funktioniert seit mehr als vier Jahrzehnten, das beweisen die vielen Partnerschaften und Freundschaften, die sich unter unseren Mitgliedern im Laufe der Jahre ergeben haben.

Ich möchte mich daher heute bei euch bedanken.

DANKE für euren Trainingseifer.

DANKE für euer Lob.

DANKE aber auch für eure Kritik, die mir hilft, besser zu werden.

Besonderen **DANK** aber für eure Treue zur MUDOKWAN Sportschule.

Gerade jetzt, wo es durch die behördlichen Schließungen der Geschäfte und Freizeiteinrichtungen zu einer existenzbedrohenden Situation kommt ist diese Treue unersetzlich.

Ich weiß, dass ihr derzeit keine volle Gegenleistung für eure Beitragszahlungen bekommt. Dennoch möchte ich euch ersuchen, diese bis zum hoffentlich baldigen Ende der Restriktionen weiter zu leisten. Wir sind darauf angewiesen, wenn wir die MUDOKWAN Sportschule über die Runden bringen wollen.

Trotz Ankündigung der Regierung bekommen wir keinerlei staatliche Unterstützung, weil die Kriterien dafür so bestimmt wurden, dass wir – und auch viele andere – dafür nicht qualifiziert sind. Natürlich werden wir auch sonst von keinem Verband oder einer anderen Förderstelle unterstützt.

Persönlich brauche ich mir keine Sorgen machen. Unsere Familie wird nicht verhungern. Die Sportschule wird aber nur mit eurer Hilfe überleben.

Für die verlorene Trainingszeit werdet ihr Ersatz bekommen, sobald sich die Situation wieder normalisiert hat. Es wird gratis Trainingszeit geben, aber gestaffelt je nach eurer Mitgliedschaft, damit sich die Belastungen verteilen. Genaueres dazu werde ich noch bekannt geben.

Bis dahin nochmals:

DANKE für euer Verständnis und **BITTE** bleibt gesund!

