

Nachrichten

Informationen für Mitglieder und Freunde der MUDOKWAN Sportschule



Liebe
MUDOKWAN Mitglieder!

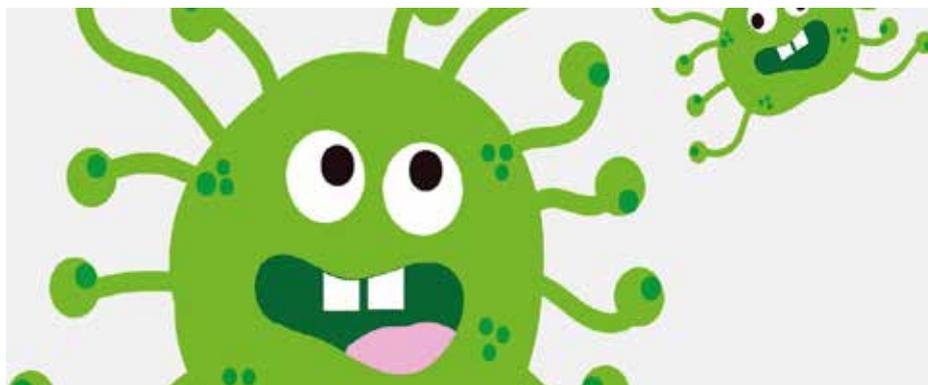
Das war ein Jahr! Dass da eine Menge passiert ist sieht man daran, dass diese aktuelle Ausgabe der MUDOKWAN Nachrichten erst mehr als ein Jahr nach der letzten Ausgabe erscheint. Möglicherweise haben sie Einige nicht vermisst, aber ich hoffe, dass unser kleines Infoblatt euch doch interessiert.

Einige Monate lang mussten auch wir schließen und konnten nur Online Training anbieten, dabei waren wir im Vergleich zu vielen Taekwondo Vereinen in einer guten Situation. Immerhin haben wir eigene Trainingsräume und auch unser „Garagentraining“ war eine willkommene Notlösung. In den öffentlichen Turnsälen konnten über ein Jahr lang überhaupt keine Trainingsstunden abgehalten werden und das Training im Freien war auch nicht immer möglich.

Seit zwei Monaten haben wir nun wieder voll geöffnet und können endlich wieder mit dem Training durchstarten. An dieser Stelle möchte ich mich wieder einmal für eure Treue und euer Durchhaltevermögen während der langen Phase der Schließungen bedanken! Ihr seid die Besten!

Euer Schulleiter
Dr. Norbert Mosch

Corona Aktuell



Die Lage ändert sich ja täglich, aber zumindest für jene, welche die 3G-Anforderungen erfüllen können ist ein normaler Trainingsbetrieb problemlos möglich. Wir trainieren daher derzeit nach unserem üblichen Stundenplan.

Zusätzlich führen wir aber unsere Online-Trainingsstunden via ZOOM vorläufig weiter, obwohl inzwischen fast niemand mehr online dabei ist. Zumindest ein neues Mitglied haben wir aber durch ZOOM in Vorarlberg dazugewonnen, weshalb wir auch weiterhin Online Training anbieten werden.

In den letzten Monaten haben wir groß in Video- und Streaming Hardware investiert, sodass wir nun in der Lage sind, auf professionellem Niveau zu senden (zumindest wenn die vielen Knöpfe und Schalter rechtzeitig getroffen werden).

Schaut also vielleicht wieder mal auf unseren Youtube-Kanal oder loggt euch in ZOOM ein, wenn ihr nicht live zum Training kommen könnt.

Für alle, die persönlich zum Training kommen: beachtet bitte die aktuellen Corona-Regeln und bleibt gesund!

Sommertrainingslager 2021 - Rückblick



Bereits im Sommer 2020 hatten wir das Glück, dass exakt zum Termin unseres Sommertrainingslagers die Corona-Beschränkungen aufgehoben wurden. Und auch heuer war es bis Mitte Juni nicht sicher, ob das Trainingslager zustande kommt, dann aber wurden die Turnsäle öff-

net und wir konnten nach St. Martin fahren. Es scheint dass unser Trainingswochenende unter einem guten Stern steht. Wie im Vorjahr hatten sich auch heuer wieder einige Teilnehmer schon im März dafür angemeldet und so traf sich abermals die Elitetruppe der MUDOKWAN Schule für drei Tage Intensivtraining vom 2. bis 4. Juli 2021. Das Wetter spielte



perfekt mit - es war angenehm kühl, aber ohne Regen - und der Trainings-eifer war groß. Während aller Trainingsstunden gab es keine Ausfälle oder Verletzungen, es waren immer alle da.

Am Samstag Abend gab es wie immer unseren Grillabend in Landsee. Den Abschluss der Trainingstage bildete dann eine perfekte Prüfung zum 2. Dan von Dr. Stefan Stremitzer, der seine intensive Vorbereitungen während der letzten Monate mit sauberen Techniken, beeindruckenden Bruchtests und einer intensiven Hosinsul-Vorführung krönte.



Das nächste Sommertrainingslager kommt 2022, da gibt es dann aber auch unsere große Koreareise im August 2022 - siehe nächste Seite.

Reka und Roland - die Musterschüler

Die Geschwister Reka (9 Jahre) und Roland (8 Jahre) Rez trainieren schon seit fast drei Jahren bei uns. Die beiden haben nicht nur in Rekordzeit den Rotgurt erreicht, sondern auch bereits viele Wettkampferfolge erzielt. Weiter so!



Austria Online Hanmadang 2021 - Rückblick



Am 1. Mai 2021 - unserem traditionellen Jahrestag - fand das Austria Online Hanmadang Festival 2021 statt. Entsprechend dem Namen wurden alle Teilnehmer online zugeschaltet und die Veranstaltung wurde auf ZOOM und auf Youtube gestreamt.

Ursprünglich gab es die Idee, alle Wettbewerbe komplett live durchzuführen, d.h. die Teilnehmer sollten sich zu einem bestimmten Zeitpunkt live auf ZOOM einloggen und ihren Wettbewerb durchführen. Da wir dies-

Wettbewerbe wurden daher als Video eingespielt, andere hingegen waren tatsächlich live.

Nicht alle Hanmadang-Kategorien konnten auf diese Weise online durchgeführt werden. Die Hoch- und Weitsprung-Bruchtests mussten ausgelassen werden, weil eine objektive Messung vor Ort nicht möglich war.



Poomsae-Kategorien und Kraftbruchtests konnten aber sehr wohl stattfinden.



Die Botschaft der Republik Korea stiftete wieder einen Ehrenpokal, der schließlich an die Familie Rez - die Familie mit den meisten errungenen Medaillen - übergeben wurde. Die meisten anderen Medaillen und Pokale gingen an die teilnehmenden koreanischen Vereine. Den Gesamtpokal errang aber die MUDOKWAN Sportschule.

mal aber erstmals fast fünfzig Teilnehmer aus Korea hatten, war wegen der Zeitverschiebung eine Live-Schaltung nach Korea nicht möglich. Einige

MUDOKWAN Sommertrainingspause

Unsere diesjährige Trainingspause im Sommer 2021 ist vom
26. Juli bis 8. August 2021

Während dieser zwei Wochen findet kein Training statt. Ab dem 9. August gilt dann wieder unser normaler Stundenplan. **Wir wünschen einen schönen Sommer!**

Korea 2022 - Unsere nächste Trainingsreise



2020 mussten wir die geplante Reise nach Korea absagen. Die Einreise nach Korea war wegen Corona nicht möglich. Auch heuer können Fernreisen in viele Länder noch nicht durchgeführt werden, für Korea gelten noch Quarantäneregeln und es gibt im Land viele Beschränkungen.

Wir sind aber Optimisten und gehen davon aus, dass es im nächsten Jahr wieder möglich sein wird, große Reisen zu unternehmen. Deshalb haben wir schon jetzt begonnen, eine Reise nach Korea für August 2022 zu planen. Und was am Schönsten ist: es gibt dafür auch schon Anmeldungen!

Trainingsreisen in das Land der Morgenstille sind für uns ja kein Neuland. Schon seit den 1980er Jahren sind wir mit Taekwondo-Schülern nach Korea gefahren und haben dort entweder an Meisterschaften teilgenommen oder gemeinsam mit koreanischen Teams trainiert und Rundreisen zu bekannten Sehenswürdigkeiten organisiert. Einen Überblick darüber bekommt man auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt „Trainingsreisen“.

Wie wird die Koreareise 2022 also aussehen? Das sind die geplanten Highlights:

Korea 2022 8. - 21. August 2022*

- **Seoul:** Kaiserpalast und andere Sehenswürdigkeiten, Kukkiwon, Training im Privatdojang von GM Lee Kyu Hyun
- **Gyeongju:** alte Königsstadt mit dem bekannten Bulguksa-Tempel und der Seokkuram-Grotte mit den Taekwondo-Statuen
- **Byeonsanbando Nationalpark** an der Westküste: Naesosa-Tempel
- **Muju:** Taekwondowon mit Trainingsmöglichkeit
- **Geumsan:** Hauptstadt der Ginseng-Produktion mit Firmenbesuchen
- **Busan:** Training bei befreundeten Taekwondo-Schulen, Fischmarkt

* Änderungen des Zeitplans und der Reiseroute sind möglich, wir richten uns dabei möglichst nach den Wünschen der Reiseteilnehmer. Für Mitreisende, die nicht Taekwondo trainieren wird es Alternativmöglichkeiten geben.

- **Kosten:** Die Gesamtkosten der Reise (inklusive Flugticket, Unterkünfte, Inlandsreisen, Eintrittgebühren bei den Sehenswürdigkeiten etc. - aber ohne Verpflegung und etwaigen Trainingsgebühren) werden voraussichtlich unter € 3000.- pro Person liegen (diese hängen in erster Linie von den Flugtickets ab und lassen sich aus heutiger Sicht noch nicht exakt festlegen.

Ehrungen für Dr. Mosch



Sportehrenzeichen der Stadt Wien

Eine besondere Ehrung wurde MUDOKWAN Leiter Dr. Mosch am 25. Juni 2021 zuteil. In einer festlichen Zeremonie im Rathaus wurde ihm das Sportehrenzeichen der Stadt Wien von Sportstadtrat Peter Hacker verliehen.



Held des Monat März

Auch aus Korea traf eine Auszeichnung ein: Im Videoblog von Dr. Oh No Hyun, einem der Kandidaten für die letzten Kukkiwon-Präsidentschaft, wird Dr. Mosch als „Held des Monats März“ geehrt und aus seinem Lebenslauf zitiert.

 **World Taekwondo United News**
세계태권도연합뉴스

WTU News Advisor

Schließlich wurde Dr. Mosch auch noch zum Advisor der World Taekwondo United News ernannt.

Die WTU News (<http://wtu.kr/>) sind ein koreanisches Online News Portal, das internationale Berichte über Taekwondo in mehreren Sprachen publiziert.

Spezialseminare während der Corona-Zeit

Der Corona-Lockdown macht erfindarisch. Während der Zeit, wo wir kein normales Training abhalten konnten haben wir einige Online-Aktionen durchgeführt. Gemeinsam mit GM Kim Jae Hyong luden wir zu verschiedenen Online Seminaren ein.

Da weißt nicht was Du an Deiner Corona-Maske machen sollst? Wir schon. Solange Du bei uns bist, bist du geschützt!

TAEKWONDO TOTAL 1

Online-Seminar

GM Dr. Herbert Mosch, 8. Dan | GM Jae Hyong Kim, 8. Dan

PROGRAMM:
 Einzelkicks und Stretching | Doppel- und Mehrfachkicks

Teil 1: € 25,- (OMMA-Mitglieder: € 20,-) | Teil 2: € 25,- (OMMA-Mitglieder: € 20,-)
 Teil 1 und Teil 2: € 35,- (OMMA-Mitglieder: € 30,-)

Samstag, 23. November 2020
 10.00 - 12.00 Uhr
 ZOOM-ID: 580 243 2890

Taekwondo!

Den Anfang machte ein mehrstündiges Taekwondo Spezialseminar unter dem Titel „**Taekwondo Total 1**“. Auf dem Programm standen Grundtechniken und Wettkampfsteps, Reaktions- und Konditionsübungen sowie Poomsae-Grundlagen.

Corona ist nicht vorbei. Und auch Dein Training geht weiter.

TAEKWONDO TOTAL 2

Online Seminar

GM Dr. Herbert Mosch, 8. Dan | GM Jae Hyong Kim, 8. Dan

PROGRAMM:
 Einzeltechniken und Sequenzen der Taekwondo-Formen - Varianten des Poomsae-Trainings

Teil 1: Poomsae Taeguk 1 bis Taeguk 4 | Teil 2: Poomsae Koryu bis Hansoo

Teil 1: € 25,- (OMMA-Mitglieder: € 20,-) | Teil 2: € 25,- (OMMA-Mitglieder: € 20,-)
 Teil 1 und Teil 2: € 35,- (OMMA-Mitglieder: € 30,-)

Samstag, 16. Jänner 2021
 10.00 - 12.00 Uhr | ZOOM-ID: 580 243 2890

Der Erfolg war gut, deshalb folgte kurz darauf „**Taekwondo Total 2**“ mit dem Motto „**Poomsaemania**“. Hier wurden im ersten Teil alle Taeguk-Formen und danach im zweiten Teil die Danformen bis Hansoo detailliert erklärt und geübt.

Keine Zeit? Keine Ausreden!

TAEKWONDO TOTAL 3

Online Seminar

GM Jae Hyong Kim, 8. Dan | GM Dr. Herbert Mosch, 8. Dan

PROGRAMM:
 Taekwondo Kicktechniken und Trainingsmethoden - Spezialisierung für Besondere

Teil 1: Einzelkicks und Stretching | Teil 2: Doppel- und Mehrfachkicks

Teil 1: € 25,- (OMMA-Mitglieder: € 20,-) | Teil 2: € 25,- (OMMA-Mitglieder: € 20,-)
 Teil 1 und Teil 2: € 35,- (OMMA-Mitglieder: € 30,-)

Samstag, 13. März 2021
 10.00 - 12.00 Uhr | ZOOM-ID: 580 243 2890

„**Taekwondo Total 3**“ bildete dann den Abschluss der Online-Seminare. Hier war das Motto „**Mega-Kickathon**“ und der Schwerpunkt lag auf den Kicktechniken. Teil 1 befasste sich mit Einzelkicks und Stretching, Teil 2 dann mit Doppel- und Mehrfachkicks.

Dr. Mosch und GM Kim wurden dabei unterstützt von unseren Trainern Gerhard Berger, Ralph Bollschweiler und Jinmo Yang. Gerade in der Zeit, als viele Vereine keine Trainingsmöglichkeit hatten war der Wunsch groß, endlich wieder einmal trainieren zu können und sei es auch nur vor dem PC oder vor dem TV-Gerät.

Bist Du bereit? ...schauen wir mal.....

1000 KICKS CHALLENGE

500 Bandalchagi-Varianten
 100 Dollyochagi
 100 Dui-Dollyochagi
 100 Huryochagi
 100 Yopchagi
 100 Naeryochagi

IN SECHZIG MINUTEN

Freitag, 28. Mai 2021
 17.00 - 18.00 Uhr | ZOOM-ID: 580 243 2890

Eine besondere Aktion war dann unsere „**1000 Kicks Challenge**“.

Angeregt wurde diese Marter von unserem Online-Mitglied Christian aus Vorarlberg. Wir riefen dazu auf, gemeinsam online tausend Kicks in weniger als einer Stunde zu machen. Live in der MUDOKWAN Schule trafen sich sechs Unverzagte: Jinmo Yang, Peter Fenk, Ralph Bollschweiler, Michael und Renate Willax und Gerhard Berger. Online waren dann noch einige Mutige aus anderen Vereinen dabei.

Auf dem Programm standen fünfhundert Bandalchagi-Varianten und jeweils einhundert Dollyochagi, Dui-Dollaohagi, Huryochagi, Yopchagi und Naeryochagi - alles rechts und links, ohne Pause hintereinander. Es war ziemlich anstrengend, aber die Überraschung war groß, als schon nach etwas mehr als vierzig Minuten der letzte Kick mit einem lauten Klap geschlagen wurde. Alle hatten sich durchgekämpft und die Challenge erfolgreich absolviert.

Kein Wunder, wenn danach dann der Vorschlag kam: „Wie wäre es mit 1500 Kicks in sechzig Minuten?“ Das wurde dann aber doch auch einen späteren Zeitpunkt verschoben.

BACK TO TAEKWONDO

SPEED KICK WETTBEWERB

Samstag, 22. Mai 2021
 MUDOKWAN 1130, Hietzinger Kai 185
 Beginn 10.00 Uhr

Im Mai veranstalteten wir dann noch unter dem Motto „**Back to Taekwondo**“ einen Speed-Kick-Wettbewerb für Taekwondo-Interessenten. Es galt, in dreißig Sekunden so viele Kicks wie möglich auf unseren elektronischen Sandsack zu schlagen. Jeder, der wollte konnte daran teilnehmen, die besten fünf erhielten jeweils sechs Monate gratis Training. Dieser Wettbewerb wurde freundlicherweise von Servus TV gesponsert.

Meister Ralph Bollschweiler



Meister Ralph trainiert seit mehr als vier Jahren bei uns. Er kam ursprünglich als 4. Dan aus München nach Österreich und hat während dieser Zeit hier seine Prüfung zum 5. Dan absolviert. Seine Kinder Linus und Nina haben schon vor ihm bei uns mit Taekwondo begonnen und sind mittlerweile 2. Kup (Linus) und 1. Poom (Nina).

Im Laufe der Zeit hat er gezeigt, dass er nicht nur ein sehr guter Techniker ist, er hat auch aktiv an verschiedenen Poomsae-Meisterschaften teilgenommen und einige Medaillen errungen. Schließlich wurde er Mitglied unseres Trainerteams, wo er sich besonders um das Kindertraining bemüht hat. Wenn es nötig war, war er immer zur Stelle um auszuweichen, sein Trainingseifer ist grandios und als Hobbyfotograf hat er wunderbare Fotos unserer Trainer und Mitglieder geschossen. Nicht zuletzt hat er erst kürzlich ein hervorragendes Promo-Video für uns erstellt.

Ab Ende August wird Meister Ralph nun wieder nach München übersiedeln und uns daher zumindest bei den regelmäßigen Trainingsstunden verlassen. Wir danken ihm für seinen Einsatz und wertvollen Beitrag beim Training und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Wir sind aber sicher, dass wir auch in Zukunft miteinander in Kontakt bleiben und uns bei der einen oder anderen Gelegenheit bald wieder treffen werden.

Meister Dr. Stefan Stremitzer



Dr. Stefan Stremitzer ist eigentlich eines unserer ältesten Mitglieder. Bereits im Dezember 1999 hat er an der MUDOKWAN Schule mit dem Taekwondo-Training begonnen. Dann kamen ihm leider - oder gottseidank - der Abschluss des Medizinstudiums und einige Jahre Berufserfahrung in den USA in die Quere und er musste als Blaugurt Taekwondo auf das Abstellgleis stellen.

Im Dezember 2018 konnte er es endlich wieder hervorholen und abstauben. Inzwischen als Chirurg am Wiener AKH tätig, war die Liebe zu Taekwondo dennoch so groß, dass das regelmäßige Training trotz karger Freizeit und Familie wieder Platz hatte.

Im Juli 2020 legte Meister Stefan die Prüfung zum ersten Dan ab, die er Dank konsequentem Training mit sehr gutem Erfolg bestehen konnte. Er hatte nicht nur an den normalen Trainingsstunden teilgenommen, sondern darüber hinaus regelmäßig Privatstunden konsumiert, um sich darauf vorzubereiten.

Nach einem weiteren Jahr absolvierte Meister Stefan nun beim Sommertrainingslager 2021 in St. Martin die Prüfung zum 2. Dan. Und wiederum mit mustergültigen Techniken, mit sensationellen Bruchtests und einem Hosinsul-Programm, das - dank seinem (Opfer-) Partner Michael - fast schon an Shakespeare erinnerte. Herzliche Gratulation!

Danprüfungen - Wer ist die/der Nächste?

Er ist das Ziel aller Taekwondo-Jünger, wenn sie mit dem Training beginnen: der Dangrad. Das äußere Kennzeichen ist für Erwachsene der schwarze Gürtel (für Kinder der rot/schwarze Gürtel) und es dauert einige Jahre, bis man ihn mit gutem Gewissen um die Taille binden kann.

Bei uns finden regelmäßig Danprüfungen statt, die dann auch im Kukkiwon in Korea registriert werden und international Gültigkeit haben. Es gibt zehn Dangrade, von denen neun mittels einer Prüfung erreicht werden können. Der zehnte Dan wird nur bei besonderen Verdiensten posthum verliehen.

MUDOKWAN-Leiter Dr. Mosch trägt den 9. Dan und ist außerdem lizenzierter Prüfer des Kukkiwon erster Klasse. Das bedeutet, er kann Prüfungen bis einschließlich dem siebten Dan abnehmen und beim Kukkiwon einreichen. Für den achten und neunten Dan muss man nach Korea fahren und bei den dort regelmäßig stattfindenden High Dan Prüfungen antreten. Seit Kurzem werden dabei diese Prüfungen für den achten und neunten Dan in einer besonderen traditionellen Halle im Taekwondowon in Muju abgehalten.

Die Kandidaten für eine Danprüfung in nächster Zeit sind:

Reginald Okonkwo: 3. Dan
Christian Katrycz: 3. Dan
Dr. Salma Michor: 6. Dan
Peter Fenk: 1. Dan

Einige andere Kandidaten müssen sich noch einige Zeit vorbereiten, um an einer (weiteren) Danprüfung teilnehmen zu können.

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