

MUDOKWAN

Nachrichten

Informationen für Mitglieder und Freunde der MUDOKWAN Sportschule



Liebe
MUDOKWAN Mitglieder!

Die hektischen Übersiedlungstage liegen hinter uns und ich bedanke mich nochmals bei allen, die mitgeholfen haben. Obwohl es nicht das erste Mal war, dass wir übersiedelt sind, ist es doch immer wieder mühselig und anstrengend.

Inzwischen ist wieder etwas Routine eingeleitet und ich hoffe, ihr habt euch an die neuen Trainingszeiten und -orte gewöhnt. In den Sommermonaten wird es aber nochmals eine Umstellung geben müssen, weil manche Trainingsstätten geschlossen sind.

Welche Ersatzzeiten für die Monate Juli und August geplant sind könnt ihr in dieser Info erfahren. Vielleicht sehen wir uns ja auch beim Sommertrainingslager in St. Martin, das heuer schon Ende Juni stattfindet. Auch dazu gibt es hier Informationen.

Schließlich findet ihr hier noch einige Informationen über einen neuen Taekwondo-Weltverband, der im Oktober in Korea gegründet werden wird. Ich würde dazu eingeladen, die Vertretung Österreichs anzunehmen, was ich gerne tun werde weil ich das Vorhaben unterstütze.

Euer Schulleiter
Dr. Norbert Mosch

Trainingszeiten und -orte im Sommer 2024

Da die Schulen und das USZ Hietzing im Sommer geschlossen sind gibt es in den Monaten Juli und August Ersatztrainingszeiten.

Während dieser Zeit finden die angegebenen Trainingsstunden im PERFORM auf der Mariahilferstraße statt.

Trainingsplan für Juli und August 2024

Kinder **Dienstag** **17.30 - 18.30**

Erwachsene **Mittwoch** **19.00 - 20.00**

Ort: PERFORM 1060, Mariahilferstraße 51 (3. Hof)

In der letzten Juli- und ersten Augustwoche haben wir wie jedes Jahr Trainingspause:

Ab dem 5. August gilt dann wieder der gesamte normale Stundenplan an allen Trainingsorten.

TRAININGSPAUSE: 22. Juli bis 4. August 2024

Unsere neuen Trainingsorte

Wie ja schon bekannt ist, sind unsere Trainingsorte seit April 2024 in Wien verteilt. Nunmehr halten wir Trainingsstunden in den Bezirken Hietzing (1130), Rudolfsheim-Fünfhaus (1150)

und Alsergrund (1090) ab. Unser Büro ist nun in der Hohlweggasse im Bezirk Landstraße (1030).

Hier ein paar Eindrücke vom Training:

UNION SPORTZENTRUM 1130, Altgasse 6

Montag von 16.30 bis 17.30 und von 17.30 bis 18.30
Freitag von 16.00 bis 17.00



Gerhard Berger 6. Dan

Er ist eines der längstdienenden MUDOKWAN-Mitglieder und seit vielen Jahren auch als Trainer aktiv. Gerhard BERGER war nicht nur erfolgreicher Wettkämpfer in seiner aktiven Zeit, er lebt auch Taekwondo mit jeder Faser seines Körpers und beweist das durch seinen nimmermüden Einsatz.



Am 16. Mai 2024 legte er erfolgreich die Prüfung zum 6. Dan Taekwondo ab und ist nun eines der wenigen Mitglieder mit dieser hohen Graduierung.

Nicht nur die Techniken werden dabei überprüft, es muss auch eine theoretische Arbeit geschrieben und an das Kukkiwon geschickt werden. Außerdem ist es nötig, eine Pflicht-Poomsae sowie die drei darunter liegenden Formen auf Video aufzunehmen. Darüber hinaus gibt es eine spezielle Technik-Sequenz für den 6. Dan und es muss eine Minute Wettkampf mit voller Ausrüstung per Video dokumentiert und ebenfalls an das Kukkiwon übermittelt werden.

Nach Überprüfung der Prüfungskommission im Kukkiwon erhält man dann einige Wochen später die offizielle Urkunde.

Gratulation an Gerhard BERGER zu seiner erfolgreichen Prüfung!

Turnsaal Berufsschule Meiselstraße 1150, Meiselstraße 19

Donnerstag von 18.30 bis 19.30

Die Berufsschule für Bürokaufleute in der Meiselstraße 19 ist unser Trainingsort am Donnerstag. Der Turnsaal im ersten Stock steht uns von 18.30 bis 21.00 Uhr zur Verfügung.

Von 18.30 bis 19.30 gibt es eine Trainingsstunde für Erwachsene und ausgewählte fortgeschrittene Kinder, danach ist freies Training möglich bzw. finden dann Prüfungen und Sondertrainingseinheiten statt.



MUDOKWAN MASTERS CLUB 1090, Lackierergasse 4

Dienstag 18.00 - 19.00
sowie Privatstunden nach Vereinbarung.

Der Trainingsraum in der Lackierergasse 4 im 9. Bezirk ist zwar nicht groß, ist aber voll ausgestattet mit Dusche, WCs, Aufenthaltsraum und wir können dort jederzeit trainieren.

Besonders für Privatstunden ist das ein großer Vorteil.



IMPRESSUM

Eigentümer und Herausgeber:
MUDOKWAN-Sportschule
Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Norbert Mosch
Redaktionsanschrift:
1030 Wien, Hohlweggasse 25
Tel.: 0650/300 1693
Email: office@mudokwan.at

Prüfungstermine

Die nächsten Prüfungstermine sind:

Sonntag, 30. Juni 13.00h
Sommertrainingslager St. Martin

Donnerstag, 10. Oktober 18.30h
1150, Meiselstraße 19

Donnerstag, 12. Dezember 18.30h
1150, Meiselstraße 19

Wer bei einer Prüfung antreten möchte muss sich rechtzeitig vorher anmelden. Die Anmeldung kann persönlich beim Trainer oder per E-Mail erfolgen (office@mudokwan.at).

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Mindesttrainingszeit seit der letzten Prüfung wurde erreicht
- Beherrschung der erforderlichen Techniken, Poomsae und sonstigen Erfordernisse
- Bezahlung der jeweiligen Prüfungsgebühr vor der Prüfung

Wer nicht sicher ist ob er die Voraussetzungen zur nächsten Prüfung erfüllt kann sich jederzeit an die Trainer wenden.

Sommertrainingslager

Zur Erinnerung: unser Sommertrainingslager in Markt St. Martin im Burgenland findet **vom 28. Juni (Freitag) bis zum 30. Juni (Sonntag)** statt.

Drei Tage lang wird intensiv Taekwondo trainiert, am Sonntag gibt es außerdem eine außertourliche Prüfungsmöglichkeit.

Kosten: € 220.- (inkl. Grillabend am Samstag)

Die Anmeldung ist noch möglich, entweder beim Training, telefonisch unter 0650/300 1693 oder per E-Mail (office@mudokwan.at)



PERFORM STUDIO 1060, Mariahilferstraße 51

Ersatztrainingsort während der Sommermonate

Das PERFORM Studio im 6. Bezirk auf der Mariahilferstraße 51 beherbergt auch den Taekwondo-Verein Kampfkunstforum Wien, wo wir während der Sommermonate unsere Ersatz- Trainingseinheiten abhalten können.



Global Traditional Taekwondo Federation

Seit der Anerkennung als Olympischer Sport hat sich Taekwondo immer mehr von den eigentlichen Zielen und Grundsätzen entfernt. Ursprünglich entwickelt als wirksame Kampfkunst mit hohen moralischen Ansprüchen wurde es immer mehr zu einem Wettkampfsport ohne philosophischen Background.

Das hat unbestrittene Vorteile, wie der Popularitätszuwachs seit der olympischen Anerkennung beweist, andererseits ist eine große Anzahl derer, die Taekwondo seit vielen Jahren betreiben mit dieser Entwicklung unzufrieden. Nicht nur die Techniken haben sich verändert, um den wechselnden Ansprüchen des Olympischen Komitees zu entsprechen, auch der Geist des Taekwondo verschwindet immer mehr.

Das Kukkiwon betont, dass Taekwondo eine Kampfkunst und nicht nur Sport ist, aber in der Realität driften Sport-Taekwondo und „richtiges“ Taekwondo immer mehr auseinander. Dabei betreibt die Mehrheit aller Taekwondoin kein Sport-Taekwondo, sondern sucht in der Gesamtheit des Trainings andere Ziele.

Deshalb setzte seit einiger Zeit eine Bewegung ein, die Taekwondo wieder auf den Boden einer Kampfkunst mit allen ihren Aspekten bringen will. Anfang Oktober 2024 wird daher in



Korea ein neuer Verband gegründet: die Global Traditional Taekwondo Federation. Vertreter aus über hundert Ländern und aus fünf Kontinenten treffen sich dort um an der Gründungsversammlung teilzunehmen. Das Konjiam-Resort in der Nähe von Seoul bietet den passenden Rahmen für fünf Tage Diskussion, Training und Gründungsfeierlichkeiten. Auf dem Programm stehen auch Besuche im Kukkiwon und im Taekwondowon in Muju, denn der neue Verband wird eine enge Zusammenarbeit mit dem Kukkiwon pflegen.

Aus Österreich wird MUDOKWAN-Leiter Dr. Mosch dabei sein und unsere internationalen Beziehungen stärken. Eine Rückbesinnung auf die traditionellen Werte des Taekwondo ist notwendig und bietet viele Vorteile für alle, die Taekwondo ernsthaft betreiben.

MUDOKWAN Hymne

Jedes Land und jede Organisation, die etwas auf sich hält hat eine: die Hymne. Da war es höchste Zeit, eine MUDOKWAN-Hymne zu schaffen. Das ist leichter gesagt als getan, denn Texter, Komponist, Musiker, Studio, usw. kosten Geld. Wie gut ist es daher, dass es Künstliche Intelligenz gibt.

Mit [Suno.ai](#) war das keine Hexerei: Text eingeben, ein paar Stichworte zum Musikstil - und keine Minute später war die Hymne da. Das heißt, ein paar Kleinigkeiten mussten noch in Adobe Audition erledigt werden: zusammenschneiden, Klang verbessern, etc. Außerdem dann noch ein passendes Video dazu mit Premiere Pro erstellen und ab damit auf Facebook und Youtube.

Jetzt muss man nur noch auf die Klicks warten, die unsere Hymne in die Charts bringen werden. Das kann etwas dauern, aber Geduld ist eine Taekwondo-Tugend. Und übrigens, es gibt auch einen **MUDOKWAN-Rap!** Wer den Ohrenschaus genießen will, auf unserer Webseite auf „Mudokwan Info-... und mehr“ klicken.

Es ist ein Ort im schönen Wien
Da strömen alle Leute hin
Ob jung oder Methusalem
Hier wird man fit, hier wird man schön

Dein Selbstbewusstsein ist verkümmert
Dein Selbstvertrauen ganz zertrümmert
Dann komme schnell ins Mudokwan
Der Meister nimmt sich Deiner an

Oh Mudokwan, mein Mudokwan
Der Ort, wo jeder alles kann
Du machst mich stark, du machst mich froh
Du bist der Hort des Taekwondo

Wer wünscht sich nicht die Traumfigur
Von Zellulitis keine Spur
Siegesgewissheit wie ein Tiger
Und Kraft wie ein Olympiasieger

Das alles kannst Du hier bekommen
Und auch noch mehr, ganz unbenommen
Schon bald wirst Du Yopchagis springen
Mit uns die Mudokwan-Hymne singen

Oh Mudokwan, mein Mudokwan
Der Ort, wo jeder alles kann
Du machst mich stark, du machst mich froh
Du bist der Hort des Taekwondo

Dan-Vorbereitungstraining

Eine Dan-Prüfung im Taekwondo - besonders wenn es um höhere Dan-Grade geht - macht man nicht im Vorbeigehen. Dafür ist eine entsprechende Vorbereitungszeit nötig.

Normalerweise absolviert man diese im Verein, wo einen der Trainer auf die Prüfung vorbereitet. Allerdings hat nicht jeder Verein qualifizierte Trainer um das Programm der höheren Prüfungen zu trainieren, oder der Trainer ist selbst nicht auch dem letzten Stand, was die korrekte Ausführung der Techniken betrifft.

Dafür gibt es spezielle Vorbereitungs- trainingsstunden, wo in komprimierter

Form die notwendigen Dinge geübt und perfektioniert werden können. Ein solches Training findet am 15. Juni 2024 statt. Die Teilnahme ist ab dem 1. Kup möglich und falls alles passt kann man am nächsten Tag eine Dan- prüfung ablegen.

Auch wer nicht gleich eine Prüfung machen möchte profitiert vom intensiven Training, das über den ganzen Tag verteilt ist. Das Vorbereitungstraining wird vom TKD Verein Mrchfeld organisiert. Trainingsort siehe Info-Blatt.

Anmeldungen noch möglich unter office@mudokwan.at



Das Training für Meister:

KUKKIWON
Danprüfungen

Vorbereitungstraining^{*)}
für Kukkiwon-Danprüfungen

Programm^{)}:**

- Kukkiwon Standard-Grundtechniken
- Kukkiwon Poomsae für Danprüfungen
- Pflicht-Techniksequenzen für Danprüfungen
- Hosinsul Basistechniken
- Doppel- und Mehrfachkicks
- Sprungkicks
- Bruchtest Vorbereitung

^{*)} Mindestgraduierung 1. Kup
^{**)} entsprechend der jeweiligen Graduierung

Samstag, 15. Juni 2024
10.00 - 12.00 14.00 - 17.00

Kukkiwon Danprüfung

Voraussetzungen:

- Kukkiwon Danurkunde (außer bei Prüfung zum 1. Dan)
- Einhaltung der Mindesttrainingszeit seit der letzten Prüfung
- schriftliche Theoriearbeit bei Prüfungen ab dem 6. Dan

Sonntag, 16. Juni 2024
10.00 - 13.00

GM Dr. Norbert Mosch, 9. Dan

Teilnahmegebühr Vorbereitungstraining: € 180,- Prüfungsgebühr auf Anfrage

Ort: TKD MARCHFELD, 2301 Groß Enzersdorf
Dr. Anton Krabichler Platz 8 (bei TUI Reiscener)

Anmeldung unter office@kmaa.at