ILYO WÖRGL

# ILYO Newsletter

Vereinszeitschrift für die Mitglieder und Freunde des Taekwondo Verein ILYO Wörgl Jahrgang 22/Nr. 2 – November 2023

*Wir sind Mitglied im:*

www.oetdv.at www.ttdv.at www.asvoe.at

## *In dieser Ausgabe:*

**SEITE 1**
- Nächste Gürtelprüfung
- Weihnachtsfeier

**SEITE 2**
- Termine

**SEITE 3**
- Protokoll zur Generalversammlung

**SEITE 4**
- Protokoll zur Generalversammlung
- Die Hanbons
- Koreanische Fachausdrücke

**SEITE 5**
- Koreanische Fachausdrücke
- Prüfungsprogramm

**SEITE 6**
- Erfolge
- Weihnachtsmenü

**SEITE 7**
- Prüfungsmitteilung/Anmeldung

IMPRESSUM:
**Herausgeber:** Taekwondo Verein Ilyo Wörgl
**Redaktion:** Gebhard Pfeiffer
eMail: ilyo@gmx.at
**www.ilyo.at**
Konto Raiffeisenbank Wörgl (BLZ 36358)
IBAN: AT79 3635 8000 0066 3922 BIC: RZTIAT22358)

## EINLADUNG

### Weihnachtsfeier 2023

Der Verein lädt dich am 09.12.2023 um 19.00 Uhr zum Kirchenwirt nach Wörgl ein.
Unkostenbeitrag: € 15,-- p. Person

Dresscode bitte wieder schwarz mit rotem Accessoire.

Bitte um kurze Info an mich, ob du Zeit hast, damit ich ausreichend Plätze reservieren kann. Menü auf Seite 6 auswählen und mit deiner Zusage bis zum 01.12. bitte an alexander.duller@porsche.co.at

Mit vorweihnachtlicher Freude

## Nächste Gürtelprüfung

Die nächste Gürtelprüfung findet am **Montag, 27. November 2023 um 18:30 Uhr** in der Sporthalle Mittelschule Wörgl statt! Details siehe letzte Seite.

### ACHTUNG!!!

***Wer bei seiner Prüfung einen oder mehrere Bruchtests (Kyokpa) ausführen muss, muss sich selbst um die entsprechenden Bretter kümmern und zur Prüfung mitbringen!!!!!***

Die Anmeldung zur Gürtelprüfung muss mit dem dafür vorgesehenen Anmeldeformular erfolgen und ist bis spätestens beim letzten Training vor der Prüfung **(23.11.2023)** an einen der Trainer oder Vorstandsmitglieder (in erster Linie an den Kassier Hans-Dieter Saurer) abzugeben. Gleichzeitig ist auch die Zahlung der Prüfungsgebühren bzw. aller anderen Gebühren (Ausweis, Jahresmarke, evtl. offener Beitrag, etc.) vorzunehmen.

Am Tag der Prüfung werden keine Anmeldungen und Zahlungen mehr angenommen und in diesem Fall kann dann auch an der Prüfung **ausnahmslos nicht** teilgenommen werden!

Wir bitten um Verständnis, aber nur so ist eine zügige und ordentliche Abwicklung der Prüfung gewährleistet.

**TAEKWONDO AUSWEIS NICHT VERGESSEN!!!!!!!**
(ohne Ausweis – keine Prüfung)

### Mitgliedsbeiträge 2024!

Wir werden Ende Dezember/Anfang Jänner wieder eine E-Mail, mit der Bitte die Mitgliedsbeiträge 2024 einzuzahlen, versenden. Bitte dann um baldige Einzahlung. Vielen Dank im Voraus.

**Trainingszeiten:**
Montag 17:50 – 19:00 Uhr Kinder ☯ 18:30 - 20:00 Uhr Jugend + Erwachsene – Sporthalle (Neue Mittelschule) Wörgl
Mittwoch 19:00 -20:30 Wettkampf- und Formentraining – Sporthalle (Neue Mittelschule) Wörgl
Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr Kinder ☯ 19:00 - 20:30 Uhr Jugend + Erwachsene - Volksschule Wörgl

# TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE

| *DATUM* | *TITEL* | *LAND/ORT* | *Bemerkungen* |
|---|---|---|---|
| **NOVEMBER 2023** | | | |
| 18.11.23 | Int. Mieminger Plateau OPEN | Mieming | |
| 24.11.23 | Poomsae EM | Innsbruck/ Olympiahalle | |
| 27.11.23 | Gürtelprüfung | Sporthalle Wörgl | Beginn: 18:30 Uhr<br>Einlass: 17:50 Uhr |
| **DEZEMBER 2023** | | | |
| 08.12.23 | Mariä Empfängnis | | **KEIN TRAINING!** |
| 09.12.23 | Weihnachtsfeier | Kirchenwirt Wörgl | |
| 25.12.23 - 07.01.24 | Weihnachtsferien | | **KEIN TRAINING!** |
| **JÄNNER 2024** | | | |
| 08.01.24 | Trainingsbeginn | | |
| **FEBRUAR 2024** | | | |
| 12.02. - 18.02.2024 | Semesterferien | | **KEIN TRAINING!** |
| **MÄRZ 2024** | | | |
| 16.03.24 | TNT CUP | Tulln/NÖ | |
| 23./24.3.24 | Tiroler Meisterschaften | Sporthalle Wörgl | |
| 23.03. - 01.04.24 | Osterferien | | **KEIN TRAINING!** |
| **APRIL 2024** | | | |
| | Gürtelprüfung | | |
| | Kaiserwinkel OPEN | Kössen | |

# Protokoll zur 31. Generalversammlung

**Datum:** 12.05.2023
**Ort:** Kirchenwirt Wörgl
**Beginn:** 19:00
**Anwesende:** Tobias Huter, Patrick Dürregger, Phillip Höpperger, Alexander Duller, Mathias Fiedelak, Christian Lenzi, Anja Fiedelak, Elisabeth Karagiannidis, Johanna Reibenschuh, Gergö Gordos, Elisa Engl

**Tagesordnungspunkte:**

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit durch Obmann Alexander Duller
2. Verlesen des Protokolls der letzten Generalversammlung
3. Rückblick
4. Bericht des Kassiers
5. Bericht des Kassaprüfers
6. Entlastung des Vorstandes
7. Neuwahlen des Vorstandes
8. Trainingslager
9. Weihnachtsfeier
10. Homepage
11. Prüfung
12. Training
13. Trainingsutensilien
14. Werbung
15. Tiroler Meisterschaft und Sonstiges

**1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit durch Obmann Alexander Duller**

Die Beschlussfähigkeit ist gegeben.

**2. Verlesen des Protokolls der letzten Generalversammlung**

Das Protokoll vom Vorjahr liegt zur Einsichtnahme auf.

**3. Rückblick**

Das Training hat sich ab Herbst 2022 wieder vermehrt auf die Vorbereitung für die Wettkämpfe konzentriert. Dieses Jahr waren wir bisher auf 3 Turnieren vertreten und die Teilnehmerzahl unserer Wettkämpfer ist steigend.
Wir können bisher 19 Medaillen verzeichnen und waren somit stets im Mittelfeld der Mannschaftswertungen platziert. Es ist aber sichtbar Potenzial für eine Steigerung vorhanden, den Wettkämpfern fehlt es primär an Erfahrung und Routine im Wettkampf.

**4. Bericht des Kassiers**

Die Ausgaben sind im Vergleich zum Vorjahr um einiges gestiegen, dies beinhaltet aber auch größere Investitionen, wie zum Beispiel die Anschaffung unserer Kästen. Die Einnahmen sind um mehr als das Doppelte angestiegen und daher ergibt sich zum Jahresende ein Plus von 122,51 Euro.

**5. Bericht des Kassaprüfers**

Die Kassaprüfung hat die Kassaführung geprüft und für in Ordnung befunden.

**6. Entlastung des Vorstandes**

Die Entlastung des Vorstandes wird einstimmig angenommen.

**7. Neuwahl des Vorstandes**

Die Vorstandsmitglieder werden einstimmig gewählt und nehmen folgenden Wahlvorschlag an:

| | |
|---|---|
| Ehrenobmann | Franz Seyr |
| Obmann | Alexander Duller |
| Obmann Stellvertreter | Phillip Höpperger |
| Kassier | Hans Dieter Saurer |
| Kassier-Stellvertreter | Christian Persterer |
| Schriftführerin | Bernadette Höpperger |
| Schriftführerin-Stellvertreterin | Elisa Engl |

Heidi Persterer und Elisabeth Haas werden erneut zu Kassaprüfern gewählt.

**8. Trainingslager**

Das diesjährige Trainingslager findet vom 22.-24.09. wieder in Obertraun statt.

**9. Weihnachtsfeier**

Durch die positive Resonanz der Generalversammlung beim Kirchenwirt, haben wir einstimmig beschlossen, hier auch die Weihnachtsfeier zu planen. Diese findet Anfang Dezember statt, der genauere Termin wird noch zu einem anderen Zeitpunkt festgelegt.

**10. Homepage**

Die Homepagegestaltung durch Patrick hat sich leider etwas verzögert, ist jedoch nach wie vor in der Vorbereitung. Die Verzögerung ist auch durch fehlende Materialien, welche Patrick dringend benötigt, bedingt. Wir müssen uns mehr um aktuelle Fotos und Berichte bemühen, hierfür werden wir uns schnellstmöglich um neue Gruppenfotos inklusive der Medaillen kümmern.

Die Idee ein Kurzvideo statt eines Fotos auf der Hauptseite einzuspielen wurde in den Raum geworfen und hat einiges an Begeisterung erlangt, genauere Details müssen aber noch geklärt werden.

**11. Gürtelprüfung**

Eine Gürtelprüfung vor den Sommerferien wäre speziell für die Kinder wünschenswert und eine erneute Dan Prüfung könnte eventuell für den Winter anberaumt werden.

**12. Training**

Die Trainingsgestaltung ist derzeit auf einem guten Stand. Es erfolgt der erneute Apell speziell an die jüngeren Nachfolger im Verein, nach Möglichkeit auch das Training zu unterstützen oder einzelne Teile wie zum Beispiel das Aufwärmtraining zu leiten. Im Allgemeinen gestaltet sich das Training derzeit eher wettkampflastig, auch im Hinblick auf die nächste Prüfung muss geschaut werden, dass das Techniktraining und Prüfungsvorbereitung nicht zu kurz kommen.

Das Wettkampftraining am Mittwoch ist stets sehr gut besucht und sämtliche Wettkämpfer steigern ihr Können von Mal zu Mal.

Prinzipiell besteht an der Poomsae beziehungsweise auch an Poomsae Bewerben Interesse. Ein Trainer, der auch bereit ist sich selbst auf den neuesten Stand der Wettkampfordung zu halten, wäre hierbei wünschenswert.

**13. Trainingsutensilien**

Um weiterhin die Qualität des Trainings hoch zu halten, beziehungsweise die Wettkämpfer und auch die Kinder besser auf die Turniere vorzubereiten, sind weitere Anschaffungen notwendig:

-Wettkampffläche
-Waben- Koordinationsleiter
-Schützer
-Sensorsocken
-Kinderwesten

Bezüglich der Sensorsocken ist es wichtig zu wissen, dass diese relativ schnell kaputt werden. Hierbei muss man eventuell an eine jährliche Neuanschaffung denken.

Um die Lagerung der Wettkampffläche in der Hauptschulhalle wird sich Alexander Duller demnächst kümmern.

**14. Werbung**

Bezüglich einer besseren Werbung für den Verein wären neue Flyer angedacht, welche man auch an den eigenen Firmen und in den Schulen verteilen kann.

Tobi und Bernadette könnten sich die Aufgabe des Schreibens von Zeitungsbe-

richten teilen und wir müssen uns um eine Neuformulierung des Auftrittes in unserem Wörgler Stadtmagazin kümmern.

**15. Tiroler Meisterschaft und Sonstiges**

Eine erneute Ausrichtung der Tiroler Meisterschaft durch unseren Verein wäre auch von den Mitgliedern beziehungsweise den Trainern gewünscht. Da die nächste Tiroler Meisterschaft zeitlich für unsere Organisation zu knapp sein könnte, ist die Überlegung, die Ausrichtung erst im darauffolgenden Jahr zu übernehmen.

Eine Beteiligung durch möglichst viele Vereinsmitglieder und auch den Eltern wäre wünschenswert und würde sehr zur weiteren Förderung des Teamgeists beitragen.

Auch ist eine Vereinsmeisterschaft eigens für die Kinder angedacht. Dies soll die Motivation fördern und einen gewissen Kampfgeist erwecken.

Um eventuelle Medaillen könnte sich nach Möglichkeit Bernadette kümmern, Details müssen aber noch geklärt werden.

Auf Wunsch der Trainer des Kindertrainings sollte eine separate Umkleidekabine zur Verfügung gestellt werden. Dieser Punkt muss mit den einzelnen Schulen direkt abgeklärt werden.

Weiters wurde um einen weiteren Hallenschlüssel angefragt, auch das gilt es noch abzuklären.

## Die Hanbons
## (Der Einschrittkampf)

Taekwondo ist eine sehr facettenreiche koreanische Kampfkunst. Es gibt viele Bestandteile, die das Training aufbauen. Dazu gehören die Formen (Poomsae), Grundschule, Handpratzentraining, Freikampf (chayu-taeryon), Partnerübungen und der abgesprochene Kampf (yak soktaeryon), zu dem auch der Einschrittkampf (ilbo-taeryon bzw. hanbon) gehört. Ziel der Hanbons ist es, wichtige Kampfprinzipien als „Poomsae mit Partner“ vom Lehrer zum Schüler weiterzugeben. Bei dieser Partnerübung ist durch eine Art Zeremoniell sowohl der Angriff als auch die Abwehr mit Konter abgesprochen. Dadurch hat der Verteidigende die Möglichkeit, seine Technik präzise (in Grundstellungen) auszuführen, was gleichzeitig Verletzungen vermeidet. Wiederholtes Üben der Techniken bewirkt, dass die Technik zum Reflex wird, auch bei vergleichbaren Angriffen.

**Zeremoniell**

Nach der gegenseitigen Verbeugung öffnen beide ihre Stellung zuerst etwas nach links und setzen dann den rechten Fuß nach rechts in schulterbreiter junbi-Stellung ab. Der Angreifer (der niedriger Graduierte greift zuerst an) geht rechts zurück in Vorwärtsstellung (apkubi) und macht dabei mit dem linken Arm einen Block unten (arae makki). Er signalisiert gleichzeitig mit einem kihap (Schrei), dass er bereit zum Angreifen ist. Bekommt der Angreifer die Antwort – kihap des Gegners -, die signalisiert, dass der Partner bereit ist, greift er in einem langen Schritt nach vorne in apkubi mit einem Fauststoß zum Philtrum (Nervenzentrum zwischen Nase und Oberlippe) an. Hat der Partner seine Technik beendet, kehren beide Partner umgehend in chunbi-sogi zurück. Der Angreifer wechselt.

**Übungshinweise**

1. Nachdem beide Partner in chunbi-sogi stehen, sollte zu Beginn der Abstand zueinander überprüft werden. Optimal ist der Abstand einer Armlänge.
2. Der Angreifer hat darauf zu achten, dass sein Angriff realistisch ist; d.h. er darf nicht seitlich am Ziel vorbei schlagen oder den Schritt beim Angriff verkürzen, so dass der Fauststoß schon vor dem Ziel stoppt.
3. Keine Technik darf den Partner treffen, außer der erste verteidigende Block, welcher den ersten Angriff abwehrt!!!
4. Der Verteidigende muss den richtigen Zeitpunkt für seine Ausweichbewegung bzw. Blocktechnik wählen; d.h. nicht bevor der Angriff gestartet wurde, aber auch nicht erst nachdem der Angriff bereits erfolgt ist.
5. Die Kontertechniken sind genau auf die vitalen Punkte (kupso) zu zielen, müssen aber kurz vor dem Ziel gestoppt werden!
6. Hebeltechniken nicht ruckartig anreißen und den Hebel sofort lösen wenn der Partner abklopft.
7. Wurftechniken oder andere Techniken, bei denen der Partner zu Boden gebracht wird, werden nur nach ausdrücklicher Absprache mit dem Partner ausgeführt.

Die 15 Hanbons, welche bei unseren Gürtelprüfungen gebraucht werden, findest du im Buch „Strukturiertes Taekwondo – Hanbon Kyorugi“. Das Buch ist bei uns erhältlich. Statt dem normalen Preis von € 15,-- kann es über unseren Verein um € 10,-- bezogen werden. Die Differenz trägt der Verein.

## *Koreanische Fachausdrücke*
## Taekwondo - Fachsprache

**Allgemeines:**

Die Verwendung einer einheitlichen Fachsprache fördert die Kommunikation und somit die Effizienz im Trainingsbetrieb. Änderungen der Begriffe hat es immer schon gegeben und sie sind auch zukünftig zu erwarten. Hier findest du die wichtigsten koreanischen Ausdrücke für Hand- und Fußtechniken, Stellungen, usw. Es ist für jeden Taekwondoin unerlässlich zumindest diese Ausdrücke zu kennen. Sie kommen ständig bei jedem Training vor. Daher solltest du sie gewissenhaft lernen, damit du jederzeit Bescheid weißt, welche Technik gemacht werden soll. Solche Ausdrücke gibt es in jeder Sportart, egal ob es sich beim Fußball um ein „Offside“ oder beim Tennis um ein „Break“ handelt.

| ZAHLEN | | ORDNUNGSZAHLEN | |
|---|---|---|---|
| 1 | Hana | 1. | Il |
| 2 | Dul | 2. | I |
| 3 | Set | 3. | Sam |
| 4 | Net | 4. | Sa |
| 5 | Dasot | 5. | Oh |
| 6 | Yosot | 6. | Yuk |
| 7 | Ilgop | 7. | Chil |
| 8 | Yodul | 8. | Pal |
| 9 | Ahop | 9. | Ku |
| 10 | Yol | 10. | Sib |

**ALLGEMEINES:**

| | |
|---|---|
| Hosinsul | Selbstverteidigungskunst |
| Kyokpa | Bruchtest |
| Poomse | Schattenkampf – Poom = Form Se = Bewegung |
| Jang | Technik (z.B. Taeguk Il-Jang) |
| Kyorugi | Kampf |
| Dan | Meistergrad |
| Dobok | TKD-Anzug |
| Ty | Gürtel |
| Dojang | Übungsraum, Trainingsraum |
| Hogu | Schutzweste |
| Sabomnim | Meister, Lehrer |
| Kup | Schülergrad |

| | |
|---|---|
| Muk-Do | Geist für Training frei machen |
| Kihap | Schrei zur Mobilisation konzentrierter Kraft |
| Poom | Schüler-Dangrad unter 15 Jahre |

**BEWEGUNGSRICHTUNGEN, -BEZEICHNUNGEN**

| | |
|---|---|
| An | innen, einwärts, nach innen |
| ap | vorn, nach vorne, vorwärts |
| ape | nach vorne |
| bakkat | außen, nach außen, auswärts |
| Bandae | seitenverkehrt, Gegenteil, (ausgehend vom hinteren Bein) |
| Baro | zurück zur Ausgangsstellung, gerade, gleichseitig, (ausgehend vom hint. Bein) |
| Dollyo | gedreht |
| Dongjak | eine einzelne Bewegung |
| Dubon | doppelt, zweimal, hintereinander |
| Du-jumok | beide Fäuste |
| Dwi | hinten, rückwärts |
| Gibon | Grund |
| Kokki | brechender Schlag |
| Modumbal | geschlossene Beine |
| Naeryo | abwärts |
| Oen | links |
| Ollyo | aufwärts |
| Orun | rechts |
| Paegi | Befreiung |
| Pyojok | Ziel |
| Sewo | senkrecht |
| Twio | im Sprung, springen |
| Yop | Seite, seitlich |

**KURYONG KOMMANDOS**

| | |
|---|---|
| Charyot | Achtung |
| Dwidora | umdrehen |
| Guman | Ende der Übung, aufhören |
| Junbi | Vorbereitung, fertig |
| Jwa-woohyang-woo | zueinander drehen |
| Kyesok | Weiterkämpfen |
| Kyeshi | Zeit stoppen, 1 min Frist |
| Sijak | beginnen |
| Shi-gan | Zeit anhalten |
| Kallyo | Kampfunterbrechung, trennen |
| Kyong-go | Verwarnung |
| Kam-jeom | Minuspunkt |
| Hong sung | Sieg für Rot |
| Chung sung | Sieg für Blau |
| Kuryong opschi | ohne Kommando |
| Kuryonge matschuo | mit Kommando |
| Swio, paro | freies ungezwungenes Stehen, auflockern |
| Kyongle | Gruß, Respektbezeugung, Verbeugung |

**MOM KÖRPER, KÖRPERTEILE, -STELLEN**

| | |
|---|---|
| Olgul | oben, Gesicht (vom Schlüsselbein aufwärts) |
| Momtong | Mitte, Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel) |
| Arae | unten, Unterleib (vom Nabel abwärts) |
| Tok | Kinn |
| Injung | Punkt zwischen Oberlippe und Nase (Nasenrille) |
| Mok | Hals |
| Myongchi | Solarplexus |
| Pal | Arm |
| Palkup | Ellbogen |
| Palmok | Unterarm |
| An-palmok | Innenseite (Speiche) |
| Bakkat-palmok | Außenseite (Elle) |
| Agumson (Agwison) | Daumen-Zeigefinger-Spanne |
| Jumok | Faust |
| Dungjumok | Faustrücken |
| Mejumok | Kleinfingerfaust |
| Son | Hand |
| Sonnal | Handkante |
| Batangson | Handballen |

*27. November 2023*

## *Prüfungsprogramm*

**10. Kup** - Vorbereitungszeit 8 Wochen
Grundtechniken aus dem Stand
**9. Kup** - Vorbereitungszeit 8 Wochen
Grundtechniken im Vor- und Rückwärtsgehen in den Stellungen Ap-sogi und Ap-cubi (Techniken aus Taeguk il-Jang)
**8. Kup** - Vorbereitungszeit 12 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk Il-Jang (1.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
Dojang-Etikette
**7. Kup** - Vorbereitungszeit 12 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk I-Jang (2.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
Dojang-Etikette
**6. Kup** - Vorbereitungszeit 16 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk Sam-Jang (3.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
Dojang-Etikette
**5. Kup** - Vorbereitungszeit 16 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk Sa-Jang (4.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
1 Kyokpa (Bruchtest) nach Wahl des Prüflings.
1-1-Sparring
Theorie
**4. Kup** - Vorbereitungszeit 20 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk Oh-Jang (5.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
1 Kyokpa (Bruchtest) - Yop-chagi.
Theorie
**3. Kup** - Vorbereitungszeit 20 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk Yuk-Jang (6.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
1 Kyokpa (Bruchtest) - dwit-chagi oder dollyo chagi

**2. Kup** - Vorbereitungszeit 24 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk Chil-Jang (7.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
Hosinsul (SV) 7 Aktionen
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
2 Kyokpa (Bruchtest) - nach Vorgabe des Prüfers
1 Handtechnik (sonnal oder jeumok) , 1 Fußtechnik (dwit-dollyo-chagi)
**1. Kup** - Vorbereitungszeit 24 Wochen
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
Taeguk Pal-Jang (8.Poomse)
Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
Hosinsul (SV) 7 Aktionen
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
2 Kyokpa (Bruchtest) - nach Vorgabe des Prüfers
1 Handtechnik, 1 Fußtechnik

# ERFOLGE unserer Mitglieder

*November 2022*
**Mieminger Pokal**
Elena Huber 2. Platz
Maximilian Mauracher 2. Platz
Alexandra Mauracher 2. Platz
André Strobl 2. Platz
Paul Bromberger 3.Platz

*25.02.2023*
**Golden Roof**
Elena Huber 1. Platz
Julian Braunstingl 2. Platz
Maximilian Mauracher 2. Platz
André Strobl 3. Platz
Paul Bromberger 3. Platz
Mannschaftswertung 20. von 38

*18.03.2023*
**Tiroler Meisterschaften Telfs**
Paul Bromberger 1. Platz
Julian Braunstingl 2. Platz
André Strobl 2. Platz
Alexandra Mauracher 2. Platz
Elena Huber 3. Platz
Tobias Huter 3. Platz
Leon Huber 3. Platz
Maximilian Mauracher 5. Platz
Stefanie Jurisic 5. Platz
Mannschaftswertung 13. von 21

**WEIHNACHTSMENÜ**
zum Auswählen (bitte mit deiner Anmeldung zur Weihnachtsfeier bekanntgeben)

Pastinakencremesuppe mit Apfel
***
Zarte Schweinelendchen mit Speckmantel auf Pilzrahmsauce mit Polentataler und buntem Gemüseallerlei
oder
Gegrilltes Lachssteak auf Karotten-Kartoffelgröstl, Orangen-Fenchel und Sternanisschaum
oder
hausgemachte Knödeltriologie mit brauner Butter und geriebenem Parmesan
***
Spekulatiustiramisu mit Zwetschkenröster und Eis von der gebrannten Mandel

Bitte den Hauptgang auswählen und mir schreiben!
Unkostenbeteiligung € 15,-- p.P.

*26. Oktober 2023*

An der Bundessportakademie Innsbruck hat die Taekwondo Instruktoren:innen Ausbildung für 10 engagierten Teilnehmer:innen begonnen.

Alle haben ihre Eignungsprüfung, geleitet vom Generalsekretär Mag. Martin Danler, mit Bravour bestanden!

Der ÖTDV gratuliert herzlich und wünscht eine bereichernde Lernzeit.

Auf eine erfolgreiche Ausbildung bis März nächsten Jahres!

Wir sind stolz, dass sich darunter mit Elisa Engl und Christian Lenzi auch zwei unserer Trainer befinden und wünschen ihnen alles Gute und viel Erfolg.

*Bitte ausdrucken/kopieren oder abtrennen • ausfüllen •* ***rechtzeitig – spätestens 1 Woche vor der Prüfung – abgeben!!!!***

# Prüfungsmitteilung

Die nächste Prüfung findet am **Montag, 27. November 2023 um 18:30 Uhr** in der Sporthalle Neue Mittelschule Wörgl statt. Um einen reibungslosen Ablauf der Prüfung zu gewährleisten, müssen wir die Anmeldungen mit dem Prüfungsgeld im Voraus einheben. Nachfolgender Auflistung kannst du Kosten für den Ausweis, die Jahresmarke (es muss die Jahresmarke **2023** im Ausweis eingeklebt sein, andernfalls kann zur Prüfung nicht angetreten werden) und die Prüfung entnehmen. Alle, die das erste Mal an der Prüfung teilnehmen und noch keinen Ausweis haben, müssen diesen vor der Prüfung kaufen. Wir wären sehr dankbar, wenn Du dieses Formular rechtzeitig bei einem der Trainer oder dem Kassier/Kassier-Stv. abgeben könntest.

**ACHTUNG!!!!!!**

***Bitte die Ausweise für die Prüfung nicht vergessen und unbedingt pünktlich sein!!!***
***An der Prüfung kann nur teilgenommen werden wenn der Mitgliedsbeitrag, sowie sonstige Außenstände vollständig bezahlt sind und an einer eventuellen Vorprüfung teilgenommen wurde!!!!!***

Die Kosten für die Prüfung sind wie folgt:

| **Erwachsene:** | | **Prüfungsgebühr:** |
|---|---|---|
| KUP-Prüfung | 10. Kup – 7. Kup | € 30,-- je KUP |
| KUP-Prüfung | 6. Kup – 3. Kup | € 40,-- je KUP |
| KUP-Prüfung | 2. Kup – 1. Kup | € 70,-- je KUP |
| DAN-Prüfung | 1. DAN/Poom | € 180,-- **+ 2 Passfotos!** |
| | 2. DAN/Poom | € 210,-- |
| | 3. DAN/Poom | € 250,-- |
| Jahresmarke: (falls nicht schon vorhanden) | | € 20,-- |
| Ausweis (falls nicht schon vorhanden) | | € 20,-- |

10. + 9.KUP = gelb / 8. + 7. KUP = grün / 6. + 5. KUP = blau / 4. + 3. KUP = braun / 2. + 1. KUP = rot

**Bruchtestbretter sind bei Bedarf von jedem Prüfling selbst zu organisieren –**
**Maße: 30 x 30cm, Fichte, wenn möglich gehobelt, Dicke 2cm f. Kinder/Jugend/Damen und 3cm f. Herren**

***Bitte unbedingt ausfüllen!***
*Vielen Dank für Deine Hilfe!*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ausweisnummer | | Ort | |
| Vorname | | Telefon | |
| Nachname | | Geburtsdatum | |
| Straße | | Gürtel | |
| PLZ | | Staatsbürgerschaft | |
| eMail: | | | |

Ich möchte mich/meinen Sohn/meine Tochter _____ für die Prüfung am _____ für _____ Kup/Dan

anmelden. € _____ für die Prüfungsgebühren

☐ liegen bei ☐ habe ich auf das Konto bei der Raiffeisenkasse Wörgl

**IBAN:** AT79 3635 8000 0066 3922 **BIC:** RZTIAT22358 eingezahlt

☐ Ich benötige einen Ausweis.

☐ Ich benötige einen neuen Gürtel. ☐ Ich tausche meinen Gürtel gegen einen alten Gürtel.

☐ Ich benötige ein Jahresmarke für das Jahr _____

_____
Unterschrift des Mitgliedes bzw. des Erziehungsberechtigten

**Anschrift des Kassiers:**
Hans-Dieter Saurer
6300 Wörgl
☎ 0699/11820004
eMail: hans-dieter.saurer@gmx.at