



Curriculum

Hapkido SV Lehrgang *„Neugier fördern“*

mit Stefan Safran und Konrad Steurer, I. Dan

am 16. Und 23. Jänner 2015
in Bludenz



Hapkido Lehrgang

Inhalt

1	Vorstellung.....	4
2	Einführung.....	4
2.1.1	Was bedeutet Hap-Ki-Do?.....	4
3	Aufwärmen - Conny.....	5
4	Grundregeln zum Training.....	5
5	Hauptteil – Loop 1.....	6
5.1	Handbefreiungstechniken.....	6
5.2	Befreien von Umklammerungen.....	8
5.3	Halten von Vorne.....	9
5.4	Handschlag.....	10
5.5	Abführen.....	11
5.6	Messerattacke von unten.....	12
5.7	Messerattacke gerade zum Bauch.....	13
5.8	Fusstritte Dolyo.....	14
5.9	Fusstritte Yop.....	15
5.10	Faustschläge.....	16
5.11	Befreiungstechniken aus Bodenlage.....	17
5.12	Fallschule nach vorne.....	18
5.12.1	Nach vorne am Boden – Arm nach aussen.....	18
5.12.2	Rollen über kauernenden Menschen.....	19
5.13	Fallen nach Hinten.....	20
6	Hauptteil – Loop 2.....	21
6.1	Handbefreiungstechniken.....	21
6.2	Befreien von Umklammerungen.....	22
6.3	Halten von Vorne.....	23
6.4	Handschlag.....	24
6.5	Abführen.....	25
6.6	Messerattacke von unten.....	26
6.7	Messerattacke Bedrohung.....	27
6.8	Fusstritte Yop.....	28
6.9	Faustschläge.....	29
6.10	Befreiungstechniken aus Bodenlage.....	31
6.11	Fallschule nach vorne.....	32
6.11.1	Nach vorne über liegenden Mensch.....	32

6.11.2	Rollen über knienden Menschen	33
7	Cool down	34
7.1	Abwärmübungen mit Konrad	34
8	Teisho (jap) / bonmun (koreanisch = Text)	34
8.1	„Unbewegte Weisheit“ Text von Taisen Deshimaru-Roshi	34
9	Feedback einholen	34

1 Vorstellung

Erwartungen = neugierig machen


2 Einführung

- Namensbildung

2.1.1 Was bedeutet Hap-Ki-Do?



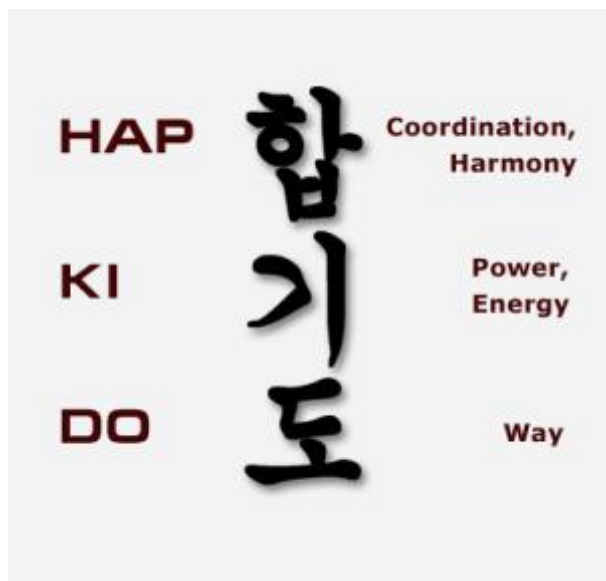
Hap bedeutet übersetzt so viel wie Harmonie. Wir streben nach der perfekten Harmonie zwischen Körper und Geist, denn erst dann kann der Mensch alles erreichen.



Ki bezeichnet die körperliche- geistige- und universelle Kraft - auch Lebensenergie. Nur wenn Körper und Geist eine Einheit bilden, sind wir in der Lage unser Ki perfekt zu nutzen! In jeder unserer Übungen versuchen wir das Ki umzusetzen.



Do bedeutet so viel wie Weg, Lehrweg, Lebensweg oder auch Lebensphilosophie.



- Geschichte

Hap-Ki-Do entstand, wie viele andere Kampfkünste auch, im asiatischen Raum, genauer im Bereich des heutigen Koreas. Wie in Großteilen Asiens üblich, war es dem gemeinen Volk nicht erlaubt Waffen zu tragen. Um sich aber dennoch vor räuberischen Übergriffen zu schützen, entwickelten die Menschen Kampftechniken, die leicht zu erlernen und zu praktizieren waren bzw. mit einfachsten und nicht offensichtlichen Waffen (z.B. Stöcken) auskamen.



최용수

Wenn auch viele Techniken, die in Hap-Ki-Do verwendet werden, ihren Ursprung in alten asiatischen Kampfkünsten haben, beginnt die eigentliche Geschichte von Hap-Ki-Do mit dem koreanischen Großmeister **Choi Yong Sool** (1904-1986).

Choi kam im Alter von etwa 8 Jahren nach Japan, wurde dort von Sensei Shogaku Takeda (1860-1943) unterrichtet und blieb bis zu dessen Tod bei ihm! Choi kehrte 1945 nach Korea zurück und begann alte koreanische Kampfkünste zu erlernen. Er kombinierte dabei harte Techniken wie Tritte und Schläge, ergänzte sie mit weichen Techniken wie Hebeln und Würfen, die er aus Japan mitgebracht hatte und begann Schüler zu unterrichten. Einer seiner Schüler, Großmeister **Ji Han Jae**, sollte die Geschichte von Hap-Ki-Do weiter schreiben!

Großmeister Ji Han Jae wurde 1936 in Andong (Südkorea) geboren und gilt als Begründer des modernen Hap-Ki-Do.

Ji begann im Alter von 13 Jahren sein Training bei Choi Yong Sool und galt dort bald als sein Meisterschüler. Ji's Entwicklung beschleunigte sich unter der Führung eines Taoistischen Mönches namens Lee. Bei ihm erlernte Ji den Umgang mit verschiedensten Waffen sowie koreanischer Fußtechniken und der Entwicklung von Ki und innerer Stärke.



Mit 23 Jahren eröffnete er sein erstes Dojang in Andong und begann Hap-Ki-Do zu unterrichten.

Durch die politischen Unruhen in Asien wanderten viele Hap-Ki-Do Meister nach USA und Europa aus. Einige von ihnen kamen in den 60er Jahren nach Deutschland (u.a. Kim Sou Bong, Park In Suk,...) und fanden schnell begeisterte Schüler, die zu einer raschen Verbreitung dieser Kampfkunst beitrugen. Über Deutschland kam Hap-Ki-Do in den 70er Jahren schließlich nach Österreich.

- Verhältnis zum TKD

3 Aufwärmen - Conny

Viel Dehnen
Besonders Handgelenke aufwärmen
Rollen (zB Handstand und über'n Rücken abrollen)

4 Grundregeln zum Training

- Genau zuhören und zuschauen, damit so viele Übungen wie möglich geübt werden können
- Kein übermäßiger Krafteinsatz – weder aktiv noch passiv (wir üben nur Techniken, kein Ernstfall und keine Gegenmassnahmen)
- Wenn's weh tut – abklatschen: es muss abgeklatscht werden, sonst hat die Technik nicht funktioniert ☺
- Übung wird erst gestartet und unmittelbar gestoppt, wenn die Aufforderung dazu gegeben wird.

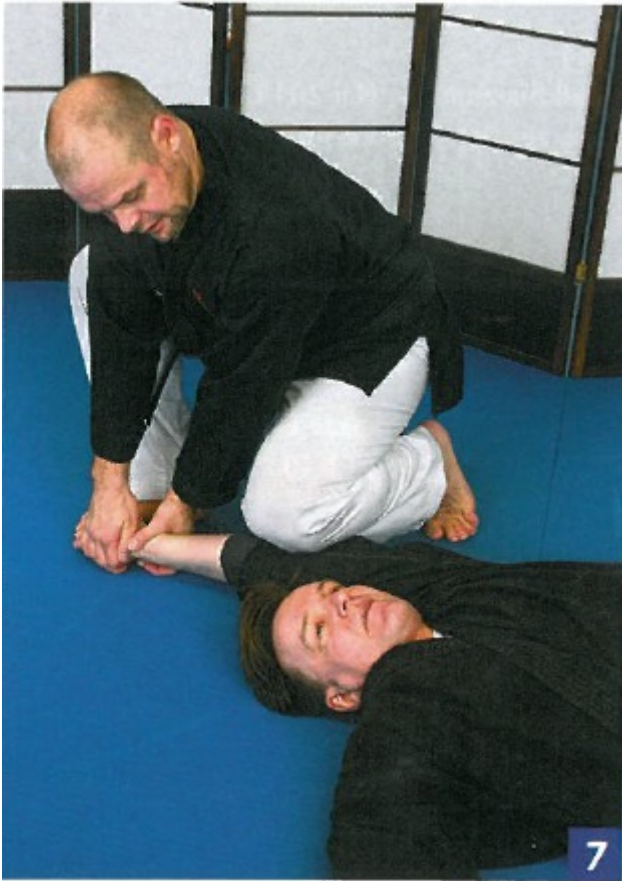
5 Hauptteil – Loop I

links 1. Technik, rechts 2. Technik usw im 2. Durchgang umgekehrt

5.1 Handbefreiungstechniken

Griffbefreiung – Halten am Handgelenk





5.2 Befreien von Umklammerungen

Griffbefreiung – Klammern von hinten ohne Einbezug der Hände mit verschränkten Fingern



5.3 Halten von Vorne



5.4 Handschlag



5.5 Abführen



5.6 Messerattacke von unten



5.7 Messerattacke gerade zum Bauch



5.8 Fusstritte Doljo



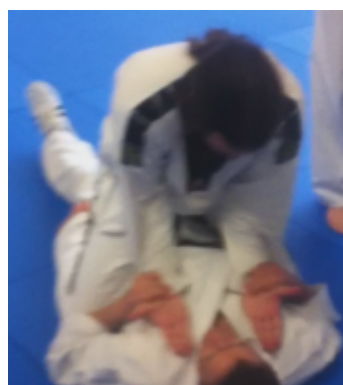
5.9 Fusstritte Yop



5.10 Faustschläge



5.1 | Befreiungstechniken aus Bodenlage

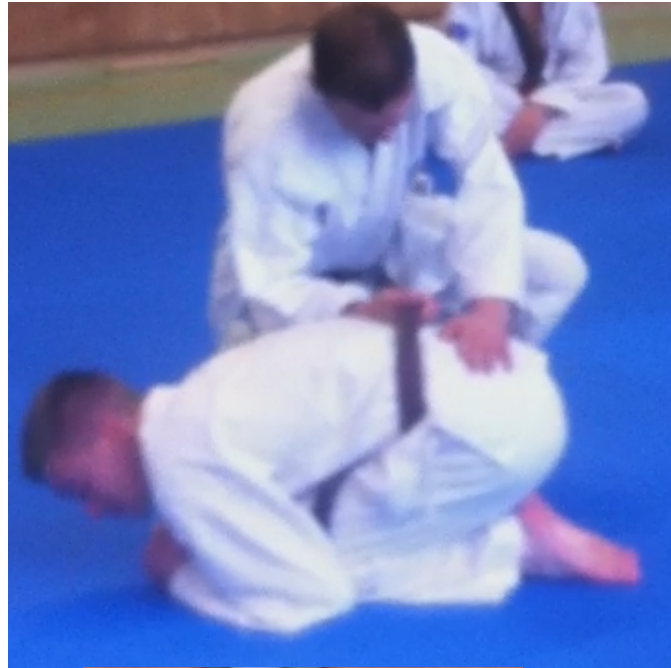


5.12 Fallschule nach vorne

5.12.1 Nach vorne am Boden – Arm nach aussen



5.12.2 Rollen über kauern Menschen



5.13 Fallen nach Hinten



6 Hauptteil – Loop 2

links 1. Technik, rechts 2. Technik usw im 2. Durchgang umgekehrt

6.1 Handbefreiungstechniken



6.2 Befreien von Umklammerungen



6.3 Halten von Vorne



6.4 Handschlag



6.5 Abführen





6.6 Messerattacke von unten



6.7 Messerattacke Bedrohung



6.8 Fusstritte Yop



6.9 Faustschläge





6.10 Befreiungstechniken aus Bodenlage



6.1 | Fallschule nach vorne

6.1.1 | Nach vorne über liegenden Mensch



6.1 I.2 Rollen über knienden Menschen



7 Cool down

7.1 Abwärmübungen mit Konrad

8 Teisho (jap) / bonmun (koreanisch = Text)

8.1 „Unbewegte Weisheit“ Text von Taisen Deshimaru-Roshi

9 Feedback einholen