

신선합기도

Sho Shik

Shin-Son Hapkido - Magazin

Nr. 1 Juli 1993



Grüßwort von
Sabumnim Ko Myong

10 Jahre Hapkido
eine Chronik

Der springende Punkt

Rückblick
Ein ganz persönlicher

Hapkido Schulen stellen
sich vor

Benefizveranstaltung im
Odenwald

Die Sonne ist da!

Kinderseite

Tips für die Gesundheit

Veranstaltungen /
Termine



Die Anfänge im Dojang Darmstadt 1983



Shin-Son Hapkido Danträger heute

Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Sabumnim Ko Myong

Editorial

10 Jahre Hapkido
Eine Chronik

Der springende Punkt

Rückblick
Ein ganz persönlicher

Hapkido Schulen stellen sich vor
Dänemark
Österreich
Hamburg
Tübingen

Benefizveranstaltung im Odenwald

Die Sonne ist da

Kinderseite

Tips für die Gesundheit
Atemtechniken (Son Chon Ki)
Hitzeschäden

Leckere Rezepte aus der Feinschmeckerküche

Veranstaltungen / Termine

Vorschau auf die nächste Ausgabe

Berichte über:

Tuberkuloseklinik Han San Shon

Projekte in Afrika

**Sommerzeltlager
Vorführung
Tag der offenen Tür
Danprüfung 1993**

Impressum	
Anschrift:	Shin-Son Hapkido Magazin Liebigstraße 27 64293 Darmstadt
	Tel: 06151 / 27 97 8 Fax: 06151 / 29 47 33
Herausgeber:	Ko Myong Liebigstr. 27 64293 Darmstadt
Redaktion:	Detlef Gollasch Monika Hölzle-Wiesen Alexander Schuckmann Michael Wiesen
Druck:	_____
Druckauflage	2500 Exemplare
Papier:	_____
Konto :	Sparkasse Darmstadt Stichwort "Hapkido-Magazin" BLZ 508 501 50 Kto 108 045 655
Spenden werden gerne entgegengenommen.	
Die Redaktion freut sich über jede Zuschrift, übernimmt jedoch keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder und stehen allein in dessen Verantwortung.	

Grüßwort von Sabumnim Ko. Myong

Liebe Shin-Son Hapkido Familie,

wir feiern in diesem Jahr das zehnjährige Bestehen unserer Association und es freut mich, daß zu diesem Anlaß die erste Ausgabe des Shin-Son Hapkido Magazins erscheinen konnte.

Ich möchte Ihnen erklären, was mich zur Namensänderung des Kung Jung Musul Hapkido in Shin-Son Hapkido bewegt hat.

Der Name Kung Jung Musul Hapkido, die "geheime Kampfkunst des königlichen Hauses", kann leicht mißverstanden werden, denn sie ist ihrem Ursprung nach nicht für eine gesellschaftliche Elite bestimmt. Hapkido ist eine Bewegungskunst für das Leben und damit mehr eine Heilkunst. "Königlich" möchte ich sie auch nicht mehr nennen, denn sie ist für alle da.

Ich habe deshalb lange meditiert über einen Namen, der die ursprüngliche Bedeutung - die Wurzeln - von Hapkido, den Weg und das Ziel, die Harmonie von Körper und Geist in Einklang mit der Natur (Shin-Son), besser zum Ausdruck bringt.

Gegenwärtig hat der Materialismus zuviel an Bedeutung gewonnen. Das zwischenmenschliche Vertrauen und die Dankbarkeit gegenüber der Natur ist verloren gegangen. Unsere Lebensweise hat sich zu sehr auf materielles Besitztum konzentriert. Heutzutage werden die Starken und Erfolgreichen in der Gesellschaft respektiert, die Schwachen aber häufig ver- und mißachtet. Konkurrenzkampf untereinander und das wachsende Streben nach materiellem Erfolg läßt die Herzen austrocknen und die Menschen ängstlich und mißtrauisch werden.

Shin-Son Hapkido ist ein Weg, um in Menschlichkeit, in gegenseitiger Achtung und im Respekt vor der Natur zu leben. Wenn wir gegen ihre Gesetze leben, bereiten wir uns



Schmerzen. Die Natur hat das erste Wort, ihr verdanken wir unsere Existenz. Wenn man aber mit dem natürlichen Fluß des Lebens mitfließen will, muß man Gier und Egoismus abbauen und sich innerlich Klarheit verschaffen. Wir müssen das erkennen und danach handeln, wenn wir in Frieden leben wollen.

Shin-Son Hapkido ist ein Weg zu einer natürlichen Lebensweise, er folgt dem Prinzip der Mitte, der Ausgewogenheit und der Harmonie (Jung Do). Jung Do verbindet Gegensätze wie Bewegung und Denken, Freude und Schmerz, Stärke und Schwäche, Spannung und Entspannung und bringt sie in Harmonie oder in ein Gleichgewicht zueinander.

Mit Shin-Son Hapkido trainieren wir nicht nur den Körper sondern auch den Geist. Das Erlernen der Techniken ist wichtig, aber genauso wichtig ist unsere innere Einstellung. Hapkido darf nie zu unrecht benutzt werden, es hat

ausschließlich einer Lebensweise der gegenseitigen Achtung und Rücksichtnahme zu dienen. Der Stärkere lernt es, den Schwächeren zu respektieren und ihm zu helfen, indem er von seiner Stärke abgibt; der Schwache oder Hilfsbedürftige gewinnt an Mut, Kraft und Sicherheit. Wir wollen ohne Angst voneinander leben und offen werden für eine Gemeinschaft die zeigt, daß es noch Hoffnung auf Entspannung und ein friedliches Miteinander gibt.

Dies ist unser Traum, der sich nicht in Worten erschöpft, sondern den wir durch unser Handeln verwirklichen wollen. Unser Training und die über das Jahr verteilten Aktivitäten haben darin ihren Sinn.

Mit dem Shin-Son Hapkido Magazin können Nachrichten, Erfahrungen und Meinungen auch über große Entfernungen hinweg ausgetauscht werden. Dadurch ist es uns möglich, Kontakt zu halten, das gegenseitige Interesse zu fördern und

Hapkido zur Verständigung beizutragen. Das Magazin soll als ein offenes Forum nicht nur Mitglieder, sondern auch andere Leute ansprechen. Mein Wunsch ist es, daß auf diesem Wege ein kleiner Beitrag zum Frieden erbracht wird.

Ich bitte Sie um Ihre Unterstützung: wirken Sie mit Beiträgen, Anregungen und auch mit Ihrer Kritik am Fortbestehen und an der Weiterentwicklung des Magazins mit.

Ich möchte denjenigen danken, die an diesem Magazin gearbeitet haben, Dank auch all denen, die diese Arbeit unterstützt und zu ihrem Gelingen beigetragen haben. Meinen Dank möchte ich auch der ganzen Hapkido-Familie, den Freunden und Interessierten aussprechen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie weiterhin warmes KI, das Ihnen immerzu strahlen soll.

Ihr Sabum Ko. Myong



Editorial

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

mit der vorliegenden Erstausgabe des Shin-Son Hapkido Magazins ist ein Anfang gemacht für ein Forum, das Informationen über Shin-Son Hapkido und die Arbeit in den verschiedenen Do Jang bietet, das den Austausch von Erfahrungen und Wissen ermöglicht und das zur gegenseitigen Verständigung beitragen soll.

In jeder Ausgabe des Shin-Son Hapkido Magazins soll ein Schwerpunktthema behandelt werden. Das diesjährige Jubiläum anlässlich des zehnjährigen Bestehens der Hapkido Association Europe gibt Anlaß für einen Rückblick auf die Anfangszeit, die "Entstehungsgeschichte" von Shin-Son Hapkido, die in dieser Ausgaben in Form einer Chronik dargestellt wird.

Sabumnim Ko Myong wird als Herausgeber in jeder Ausgabe das Wort ergreifen und u.a. auch Wissenswertes zum Thema Gesundheit vermitteln. Begonnen wird mit der Darstellung von Atemtechniken, die in den nachfolgenden Ausgaben fortgesetzt wird.

Inzwischen trainieren auch sehr viele Kinder mit uns. Eine eigene Kinderseite soll dem Rechnung tragen. Es wäre schön, wenn die Kinder "ihre" Seite in Zukunft mitgestalten würden.

Wir sind keine Profis - an der Gestaltung des Magazins läßt sich gewiß noch etliches verbessern. Deshalb bitten wir Sie/Euch um Anregungen, Beiträge und Kritik. Das Magazin soll mehrmals im Jahr erscheinen. Je mehr Beiträge kommen, umso vielseitiger und interessanter kann es werden. Denkbar sind auch Themen aus Literatur, Kunst, Musik, kurz, alles, was Euch wichtig erscheint.

Einige haben bereits über ihre persönlichen Erfahrungen berichtet.

Herzlichen Dank dafür!

10 Jahre Hapkido

eine Chronik

Vor 10 Jahren, im Oktober 1983, wurde die Kung Jung Mu Sul Hapkido Association in Darmstadt gegründet.

Kung Jung Musul ist ein besonderer Zweig der koreanischen Kampfkunst Hapkido. Der Name bedeutet "die geheime Selbstverteidigungskunst des königlichen Hauses". Kampfkunst (Musul) ist in Korea von Alters her bekannt. Als jedoch in vierten Jahrhundert n.Chr. der Buddhismus von Indien über China nach Korea gebracht wurde, brach für die Kampfkünste eine neue Ära an. Die buddhistischen Mönche entwickelten viele wertvolle Techniken, die ihnen halfen, gesund und in Harmonie zu leben, und die gleichzeitig äußerst wirkungsvolle Verteidigungstechniken waren. Die Könige, für die die Mönche damals in Notfällen kämpften, waren von diesen Techniken so beeindruckt, daß sie die Mönche für ihre Familien und Leibwachen verpflichteten und die besten Musul Techniken geheim hielten. Erst nach dem Untergang der Dynastien wurde ein Teil dieser geheimen königlichen Selbstverteidigungstechniken von einigen Mönchen, die in die Berge fliehen konnten, auch an einzelne Personen aus dem Volke weitergegeben.

Auf Reisen zu Klöstern überall in Korea lernte und sammelte Großmeister (Sabumnim) Ko Myong diese überlieferten Techniken, faßte sie zusammen und verband sie mit den heutigen Hapkido-Techniken zu einem neuen Stil, dem er den alten Namen Kung Jung Musul Hapkido gab. Er wählte diesen Namen, um seinem Wunsch Ausdruck zu geben, daß die wertvollen alten koreanischen Traditionen und Lehren nicht untergehen, sondern in der heutigen Zeit weiterleben. Mittlerweile hat Sabumnim Ko Myong diese Kampfkunst weiterentwickelt und in Shin Son Hapkido umbenannt.

Die eigentliche Bedeutung von Hapkido liegt in der Ausbildung von Menschlichkeit (Suyang). Hap meint die Harmonie von Körper und Geist, Ki ist die Lebenskraft, die Urenergie des Universums, die Einheit von körperlicher Kraft, geistiger Kraft und innerlicher Urenergie, Do bedeutet der "klare Weg", der Weg zur Harmonie mit den Kräften des Universums. Hapkido lehrt, Körper und Geist in Harmonie und in Einklang mit dem Urprinzip des Universums zu bringen und die ursprüngliche Lebenskraft (Ki) zu stärken, so daß wir gesund leben können und im Alter nicht alle Energie verlieren, müde und schwach werden. Der Trainingsraum heißt Do Jang, was bedeutet, der Raum um Körper und Geist zu trainieren.

Ko Myong ist 1978 nach Europa gekommen, verbrachte seine Zeit zumeist in Deutschland, und hatte somit Gelegenheit, die europäische Lebensweise und die hier

praktizierten Kampfsportarten zu beobachten und kennenzulernen. Während dieser Zeit gab er Seminare und unterrichtete an verschiedenen Schulen überwiegend Tae Kwon Do.

Die Gründung einer eigenen Schule erfolgte 1983 mit Unterstützung von Herrn Karl-Heinz Kaspar aus Darmstadt. Zunächst wurden Trainingsräume in der Marburger Straße genutzt. Mit der eigenen Schule war die Grundlage geschaffen nicht nur die Techniken, sondern auch die Philosophie von Hapkido zu unterrichten.

Der Leitgedanke für die Gründung der Kung Jung Musul Hapkido Association war: "Wir gehen einen Weg gemeinsam". Dies bedeutet, daß Kampfkunst nicht gegeneinander sondern miteinander trainiert wird, angstfrei und in gegenseitigem Respekt.



Hapkido ist in erster Linie Verteidigung vor den "inneren Feinden". Es lehrt, wie man sich selbst und andere auf natürliche Weise schützen und heilen kann, indem man Körper, Lebenskraft und Geist ins Gleichgewicht bringt. Mit der Lehre von Bewegung und Heilkunst möchte Ko Myong den Menschen "Frieden geben". Kampfkunst ist nicht als Mittel zur Gewaltanwendung zu verstehen. Der Unterricht von Hapkido ist vielmehr ein Hilfsangebot für Menschen, über das regelmäßige Training zu mehr Selbstsicherheit und innerer Klarheit zu finden und damit eine feste Grundlage für mehr Freiheit zu schaffen. Hapkido ist somit ein Weg, um zur inneren Freiheit zu gelangen. Wichtige Wesensmerkmale von Hapkido sind Respekt, Geduld, Demut - Eigenschaften, die im europäischen Verständnis überwiegend negativ besetzt sind. Damit gemeint ist jedoch, daß der Weg von Hapkido in der Ausbildung von Menschlichkeit besteht, der Achtung sowohl sich selbst gegenüber als auch vor dem anderen Menschen und vor der Natur.

Die erste Kup Prüfung fand am 17.01.1984 statt und stand unter dem Leitgedanken: "Frei werden". Dies soll bedeuten, daß es weniger um die möglichst perfekte Darstellung von Techniken geht. Wichtiger ist es, Mut

aufzubringen für die natürlichen Bewegungsformen des Menschen.

Bereits ein Jahr nach der Gründung der Schule, hat im April 1984 in der TH-Sporthalle Darmstadt die erste von vielen öffentlichen Vorführung stattgefunden. Mit dieser Vorführung sollte die eigentliche Bedeutung von Kampfkunst erklärt und dargestellt werden, um dadurch auch Vorbehalte und Mißtrauen abzubauen. Es wurde gezeigt, daß Hapkido für jeden erlernbar ist und dazu beitragen kann, die Lebenskraft zu stärken. Die Schule stellte sich als eine Gemeinschaft dar, die für jederman offen und zugänglich ist. Mit dem Erlös der Vorführungen wird u.a. die "Aktion Sorgenkind" - Hilfe für Behinderte - unterstützt.

Das erste Sommerzeltlager wurde 1985 mit 120 Teilnehmern in Elsenborn (Belgien) durchgeführt. Es stand unter dem Leitthema: "Wir gehen einen Weg gemeinsam". Hauptorganisator war Kyosa Martin Backes. Das Zeltlager, das ebenfalls seitdem einmal jährlich in verschiedenen Ländern stattgefunden hat, dient der Begegnung. Es bietet auch Leuten mit wenig Geld die Möglichkeit einige Tage Urlaub in Gesellschaft mit anderen Menschen zu verbringen. Zeltwände sind dünn, das Zeltlager soll auch dazu beitragen die "Mauern" zwischen den Menschen abzubauen. Die Idee des Zeltlagers ist es ferner, die Natur wiederzuerkennen und sich selbst als Bestandteil der Natur zu erfahren - Vertrauen und Liebe zur Gemeinschaft und zur Natur zu finden. Das Training umfaßt neben Gymnastik die Meditation, Unterhaltung, Gespräche, Spaziergänge, Heilkunst und Entspannung. Es besteht kein Zwang am Training teilzunehmen, eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Mittlerweile hat sich die Teilnehmerzahl vervielfacht, so haben im letzten Jahr in Oberwart/Österreich insgesamt etwa 600 Personen am Sommerzeltlager teilgenommen.



Sommerzeltlager 1985 in Belgien

Der erste internationale Pfingstlehrgang wurde 1986 in Zeilhardt durchgeführt. Der Lehrgang bezweckt, durch intensives Training wieder "wach zu werden" und die Lebenskraft KI wiederzufinden.

Am erste Lehrgang haben 50 Personen teilgenommen, beim diesjährigen Pfingstlehrgang in Groß Biberau (Odenwald) wurden 320 Teilnehmer gezählt.



Pfingstlehrgang in Zeilhardt

Die erste Hapkido Dan Prüfung hat am 19.07 1986 mit Martin Backes und Gabriel Renzlo stattgefunden. Inzwischen sind europaweit insgesamt 104 Lehrer und Lehrerinnen (Dan-Träger) aus der Hapkido Schule von Ko Myong hervorgegangen.



die erste KI Generation

Da der Trainingsraum in der Marburger Str. zu klein wurde, ging man auf die Suche nach einem größeren Raum, der schließlich in der Liebigstraße gefunden wurde. Mit viel Fleiß und Engagement hatten die Schülerinnen und Schüler in Eigenleistung eine ehemalige Werkstatt umgebaut und renoviert, so daß im selben Jahr noch ein eigener Do Jang entstand, der auch heute das Zentrum der Hapkido Association Europe ist.

Ebenfalls im Jahr 86 wurde erstmals eine Gruppenreise nach Korea durchgeführt. Ursprünglich hatte Ko Myong die Absicht, alleine in sein Heimatland zu reisen. Auf Wunsch einiger Interessierter kam dann jedoch eine Gruppe zustande. Die Koreareise findet seitdem alle zwei Jahre statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Der Grundgedanke dieser Reise ist es, die "Wurzeln von Hapkido" kennenzulernen. Die Reise ist auch mit vielen Anstrengungen verbunden, es werden

zahlreiche Freunde besucht und neue Freundschaften geknüpft. Eine besondere Verbindung besteht in Form einer Patenschaft zu dem Krankenhaus für unheilbar tuberkulosekranke Menschen - Han San Shon. Sie ist das Ergebnis einer früheren persönlichen Begegnung von Ko Myong mit Schwester Ree, die in Deutschland als Krankenschwester gearbeitet hat.

In Korea ist die Tuberkulose (TBC)- Erkrankung aufgrund der schlechten Versorgungslage und der z.T. extremen Ausbeutung menschlicher Arbeitskraft bei materieller Unterversorgung weit verbreitet. Es fehlt an den notwendigen Mitteln zu Bekämpfung dieser Krankheit. Das Gesundheitswesen ist nur dürftig ausgebaut, an geeigneten Medikamenten mangelt es. Schwester Ree und Frau Dr. You sind selbst aktiv geworden, um gegen diese Notlage anzugehen. Sie haben die Initiative ergriffen und gemeinsam ein Krankenhaus für TBC-Kranke aufgebaut. Dieses Handeln ist getragen von dem Grundgedanken MIN JOK, den Ko Myong ebenfalls im Kloster erlernt und mit Hapkido verbunden hat. Min Jok besagt, daß trotz Unterdrückung und menschlicher Ausbeutung das Leben und die Menschlichkeit erhalten bleibt, vergleichbar mit der Graswurzel, die ,obwohl sie zetreten wird, immer wieder Leben hervorbringt.

Han San Shon wird zur Freude der kranken Menschen auf jeder Koreareise besucht und mit den Erlösen der Vorführungen und der Tombola der Jahresabschlußfeier finanziell unterstützt.

Neben Han San Shon wird noch weiteren Projekten geholfen. So wurde 1991 erstmals eine große Sammelaktion für ein Dorf in Rußland (Kokino) durchgeführt.

Auf seiner Amerikareise hat Ko Myong Schwester Run Mi-Ryung kennengelernt. Sie leitet ein Entwicklungshilfeprojekt in Botswana und Sambia (Afrika). Für den Aufbau eines Kindergartens, einer Schule und einer Werkstatt werden vor allem Spielzeug, Bilderbücher, Schreib- und Malsachen benötigt.

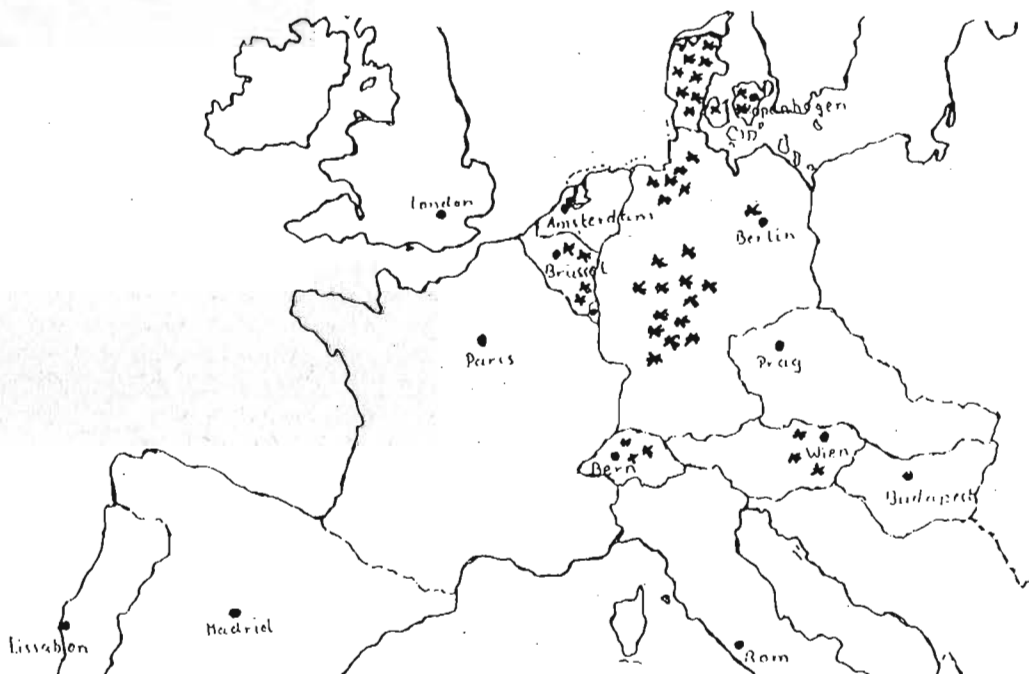


Besuch von Han San Shon

Weiterhin wird um die Zusendung von Vitaminpräparaten, Medikamenten gegen Verdauungsstörungen, Wundsalbe, Einmalverbandzeug, Kleidung und Taschen gebeten. Hierfür soll demnächst noch eine Sammel- und Spendenaktion durchgeführt werden.

In der heutigen Gesellschaft werden alte Menschen oftmals ausgegrenzt. Es ist wichtig, den Respekt vor den Alten zu bewahren, diese nicht im Stich zu lassen. 1987 wurde mit dem Besuch des Altenheims OHLY-Stift Gräfenhausen begonnen. Einmal im Jahr wird mit Schülern der Hapkido Schule Darmstadt das Altenheim besucht, um mit den Bewohnern einen gemeinsamen Nachmittag zu verbringen. Es findet außerdem jeden Sommer ein Gartenfest in Gräfenhausen statt. Die Bewohner des Altenheims werden auch zur Jahresabschlußfeier eingeladen, was immer größeren Anklang findet.

Angefangen hat Sabumnim Ko Myong vor zehn Jahren mit etwa einem Dutzend Schüler. Inzwischen ist die Hapkido Assoc. europaweit mit zahlreichen Schulen auf etwa 2000 Mitglieder angewachsen. In Belgien gibt es vier Schulen, in Dänemark elf, in Österreich drei, in der Schweiz drei, in Deutschland zwanzig Schulen. (siehe Graphik).



Der springende Punkt

Wie es in Darmstadt begann

Natürlich wollten wir es ganz genau wissen: Wie hat alles angefangen? Wann war der große Paukenschlag? Schnell ist beim Nachfragen jedoch klar geworden, daß es einen spektakulären Hapkido-"Urknall" in Darmstadt nicht gegeben hat. Vielleicht einen zündenden Funken; aber auch der hatte natürlich wieder seine Vorgeschichte...

Immerhin, die Umstände, die vor zehn Jahren zur Gründung der Hapkido-Association führten, lassen sich rekonstruieren. Doch alles verlief eher im Stillen, ohne Pauken und Trompeten. Andere Hapkido-Geschichten beginnen ähnlich. Man kann schlicht und ergreifend sagen, daß es hier in Darmstadt mit einer Portion "Frust" angefangen hat. Zuerst war Unzufriedenheit, dann logischerweise die Suche nach etwas Neuem und das kam so:

Vojko Poljasevic, bärtiger Lockenkopf Jahrgang 1947, von Beruf Physiotherapeut, selber Judoka und Trainer aus Passion hatte abgesehen von Judo auch schon einige andere Kampfkunst-Methoden ernsthaft ausprobiert.



Der springende Punkt war aber, daß er es gar nicht so sehr auf neue Kicks, Tricks und Techniken abgesehen hatte, sondern, wie er selbst es formuliert, auf eine andere Art des Lernens auf der Basis "menschlicher Qualitäten". Auf "Lebenserfahrung" kam es ihm an. Gerade diese "Grundlage" für das Training fand Vojko aber im allgemeinen vernachlässigt.

1981 sah Vojko auf einer Fahrt nach Worms ein Plakat mit einem ihm unbekanntem Hapkido-Meister in meditierender Position - und in diesem Augenblick könnte etwas Entscheidendes passiert sein. Vojko meint heute rückblickend, daß ihm damals auf Anhieb klar war, daß nicht nur für ihn selbst, sondern auch für viele andere etwas in Gang kommen würde. Kluge Voraussicht? Intuition? Egal wie man es nennen will - die Sache kam ins Rollen. Schnell hat er sich bei Sabumnim Ko Myong in Worms vorgestellt und das anschließende Gespräch war die Bestätigung für das, was er erhofft und erwartet hatte: "Es geht nicht um einen bestimmten Stil."

Auch wenn es wie ein Widerspruch klingt: Von da an war Vojko Hapkido-Schüler. In vielen Gesprächen festigte sich sein Wunsch, seinen neuen Lehrer nach Darmstadt zu bringen. Der allerdings war inzwischen drauf und dran, in Hamburg Fuß zu fassen. Schließlich hat die Perspektive, eine zentral gelegene Schule mit autonomen "Ablegern" in ganz Europa aufzubauen, den Ausschlag gegeben. Vojko hatte überzeugende Argumente, denn praktische (geographische) Gründe sprachen für Darmstadt als Basis etwa für die Ausbildung junger Trainer.

Von Anfang an stand die Idee im Vordergrund, etwas zu finden, was allmählich wachsen kann; damals ging es keinesfalls um ein dauerhaftes Optimum. Es begann eine monatelange Raumsuche. Über persönliche Bekanntschaften bot sich schließlich das Fitnessstudio in der Marburger Straße an. Wer den kleinen Raum, in dem dort das Training stattfand, noch kennengelernt hat, weiß, daß es in der Tat ein bescheidener Start war.

Nachdem auch Holger Bernhard inzwischen tatkräftig in das Projekt eingestiegen war und organisatorische Probleme gelöst werden konnten, war es im Herbst 1983 endlich soweit: Der Verein Kung Jung Mu Sul Hapkido e.V. wurde gegründet. Vorsitzender war Karl-Heinz Kaspar, ein interessierter Geschäftsmann, der finanzielle Hilfe leistete. Sein Sohn trainierte im neuen Dojang.

Was in den Jahren, die seitdem vergangen sind, geschehen ist, kann man auf anderer Seite nachlesen. Rückblickend ist Vojko, der wohl einfach der richtige Mann am richtigen Ort war, zufrieden damit, wie es gekommen ist. Ihm war schnell klar, daß es nicht nur ein privates Problem war, das ihn unruhig gemacht und ihm Unzufriedenheit beschert hatte. Immer mehr Aktive der Selbstverteidigungsszene stellen die Frage nach dem eigentlichen Sinn des Trainings. Hapkido kann keine exklusive Methode für wenige auserwählte Supermänner sein, das stand für ihn außer Frage. Er selbst ist durch die eigene Physiotherapie-Praxis, die er leitet, inzwischen so beansprucht, daß er sich nicht mehr in gleichem Maße einbringt und engagiert wie damals. Er hat seine Aufgabe und betrachtet den Dojang wohlwollend aus ein wenig Distanz. Oft läßt er sich nicht blicken in der Liebigstraße, aber es drängt sich der Gedanke auf: wenn der nicht gewesen wäre...

Detlef Gollasch

RÜCKBLICK

Ein ganz persönlicher

Alles begann mit einer kleinen Vorführung im Fitness-Studio in der Marburger Str., Darmstadt. Sabumnim Ko zeigte dort zwischen weggeräumten Kraftmaschinen mit Wiesbadener Schülern das bis dahin kaum auszusprechende Hapkido. Es war viel "Action" und besonders das "Abschlagen" beim Hebeln war für mich sehr spektakulär (obwohl ich dachte "was stellen die sich so an !!"). Ko erklärte in sehr gebrochenem Deutsch seine Kampfkunst und obwohl er für den Aufbau einer Trainingsgruppe warb, nannte er drei Gründe, warum man nicht mit Hapkido anfangen soll:

1. wenn man in Discos Schlägereien austragen will
2. wenn man es als harten Sport mit Wettkampf als Ziel betreiben will
3. wenn man bisher "unterdrückt" wurde und jetzt auch mal "austeilen" möchte.

Es war wohl die besondere Ausstrahlung, daß selbst ich als schüchternes, zurückhaltendes Mädchen mich getraute, dort in's Training zu gehen. Der "Do Jang" war eher ein Zimmer mit Teppichboden. Es gab kein zuspät Kommen (wer nach Beginn des Trainings kam, getraute sich nicht mehr rein), alles lief mit äußerster Konzentration ab, und es gab auch keine Gespräche während des Trainings.

Wir waren froh, als wir dann Matten bekamen, allerdings waren es harte Strohmatten mit Stoffbezug und sie füllten auch nur 2/3 des Raumes aus.

An die ersten MitschülerInnen kann ich mich noch erinnern: Reiner, Stefan, Alex, Jochen, Holger, Ulli und die Kinder Josef, Manimo, Maria.

Wir trainierten damals wochenlang nur eine Su-Übung, bis uns eine Neue gezeigt wurde. Gesellschaftlich lief bei uns schnell einiges an. Oft sind wir nach dem Training noch ausgegangen. Unsere Stammkneipe war die "Rummel-Lok", und es war oft tiefste Nacht bis ich nach Hause kam.

Beim sonntäglichen Vorführungstraining picknickten wir hinten im Hof vom Möbelhaus "Sommerlad" auf dem Parkplatz. Falls Sabumnim Ko mal nicht da war, gab der/die höchste Gürtelträger/in das Training (Gelb- oder Orangegurt) oder Meister Renzullo kam aus Offenbach und jagte uns gnadenlos mit Fallübungen über den Stock.

Es kamen immer mehr: Elke, Jutta, Birgit, Maradona, Ramona, Renate, Ulrike, Maren u.v.m. - und Sunny auf der Suche nach einem besonderen Meister mit besonderen Techniken (damals war es für mich völlig neu und unverständlich, daß eine Frau, die 15 Jahre lang

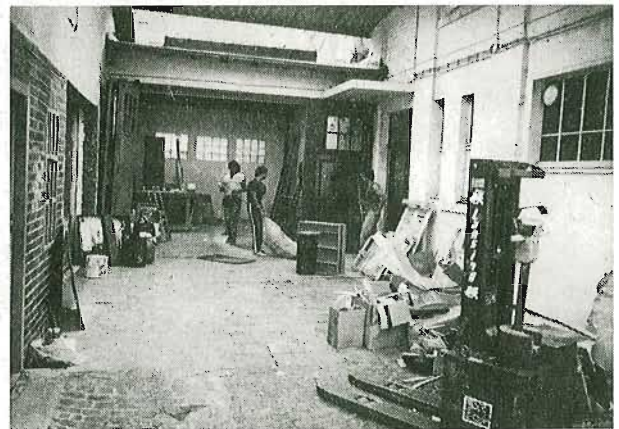
erfolgreich Tae Kwon Do trainiert hat, hier ihr Ziel findet.)

Ulli (Ulrike) war die gute Seele der organisatorischen, bzw. schriftlichen Hapkido-Seite. Gemanagt wurde Ko zwar vom Studio - dort lief alles z.B. Anmeldung usw. über den schönen Arno, der am Anfang auch mittrainierte, sich dann aber wieder mehr dem builden seines Bodies widmete - aber Ulli pflegte die Kontakte nach außen. Es war damals alles etwas fremd, streng und konzentriert; jedoch war schon immer eine sehr freundliche Atmosphäre da, in der sich alle wohl fühlten.

Holger war dann der erste, der den DAN-Lehrgang mitmachte. Er hatte, wenn ich mich recht erinnere, dann schon den grünen Gürtel.

Bald wurde der Do Jang zu klein. Wenn Ko uns damals in die "Geheimtechniken" des Hapkido einführte und die Wand hochlief bzw. den Sandsack traktierte, fielen nebenan im Umkleideraum die Jacken von den Haken.

Wir gingen auf die Suche nach einem größeren Do Jang. Als wir etwas gefunden hatten, möbelden wir diese Baustelle komplett auf. Jede freie Minute (und mehr) waren wir dort und hatten viel Arbeit aber vor allem auch viel Spaß miteinander.



Umbauarbeiten am Dojang Darmstadt

Die Schule wurde immer größer, ganz schnell waren auch hier die Matten voll und wir hatten viele Kämpfe mit den Nachbarn wegen dem "Geschrei". Diese Kämpfe haben wir gewonnen, bzw. man kann sagen; diese Menschen haben wir für uns gewonnen.

Apropos Kämpfen. Ko sagt uns: "Wir machen keinen Wettkampfsport. Hapkido ist friedlich und nur für uns selbst, unsere Gesundheit, unseren inneren Frieden." Aber er bot uns an, falls jemand Wettkampf machen möchte, Spezialtraining anzubieten und er versprach, damit würde jede/r den 1. Platz erreichen. Seltsam - es hat von uns nie jemand das Angebot angenommen - es gab bei uns nicht das Bedürfnis nach Wettkampf.



Training im neuen Dojang

Viele haben Freunde, Freund, Freundin gefunden, und die etwas unwillige Bemerkung von Sabunim Ko " Wir sind kein Kontakthof " hatte wahrscheinlich kaum Auswirkungen. Durch Hapkido bekommt man nun mal Kontakt zu anderen Menschen und der ist glücklicherweise nicht nur oberflächlich.

Zum Schluß noch eine Bemerkung: egal wie lange wir Hapkido machen - wichtig ist es, das Erlernte und die Ideen nicht nur zu kennen, sondern sie auch umzusetzen und weiterzugeben - so wie Sabunim Ko, der sich immer wieder was Neues einfallen läßt. Siehe Pfingstlager 1993, wo er vor dem Essen " Lieder singen " und nach dem Essen "Joke-Time" anordnete (Es wurden Witze erzählt).

Die koreanische Lebensart eröffnete sich uns durch einige Feste mit Musik, Tanz, viel Essen und vieeel Alkohol.

Die ersten Sommerzeltlager im kleinen Kreis waren schon so schön, daß klar war: einmal dabei - immer dabei !

Es fällt mir schwer eine fortlaufende Geschichte von damals bis jetzt zu erzählen oder eine besondere Entwicklung aufzuzeigen, aber eins ist klar: Es geht immer weiter, weiter, weiter ... und mit allen Vorführungen, Sommerzeltlagern, Spaziergängen, Lehrgängen usw. Das Wichtigste war und ist immer das Training - dort hinzugehen, zu trainieren, sich dort mit sich und anderen auseinanderzusetzen und zu lernen, mit den Menschen respektvoll und liebevoll umzugehen.

Die Verständigungsschwierigkeiten werden immer geringer, trotzdem verstanden wohl einige "Schock-Time" !

Nicht's für ungut-Sabunim, machen Sie weiter so!!!

Martina Vetter



Hapkido Schulen stellen sich vor

The history of Shin-Son Hapkido in Denmark

The history of Shin-Son Hapkido in Denmark already takes its start in the early 1980s, in connection with some Taekwondo gatherings. One of these gatherings was a Taekwondo summer-camp in 1980 in Odense, on the island Funen between Zealand and Jutland, where Sabumnim Ko Myong, in cooperation with other Korean Hapkido and Taekwondo masters, was teaching.

A story from this summer-camp, which still is remembered in Denmark, is about an episode where Sabumnim Ko Myong was walking barefoot on the pavement in the city. A man passing by asked with astonishment in his voice Sabumnim: "Why do you walk barefooted in the middle of the city?" To this Sabumnim answered with naturalness: "Is it not enough that the cement is separating me from the soil?" After this the man thoughtfully walked on.

In some years after this Sabumnims visits in Denmark were suspended, but only until the middle of the 1980s where the contact between Sabumnim and Denmark was re-established. This happened as Momme Knutzen from Risskov Taekwondo Dojang along with 3 other Taekwondo people from Jutland payed a visit to Sabumnim in Germany, and here invited Sabumnim to Denmark.

So once again, in January 1985, Sabumnim came to Denmark where he in a weekend further introduced Shin-Son Hapkido to a small group of students which now numbered 6 people, as another 2 persons from Zealand with a special interest in Shin-Son Hapkido had the possibility to participate in Sabumnims instruction.



Sabumnims weekend-visit was the occasion to a series of weekend-trainings in Shin-Son Hapkido in Risskov Dojang which went on continuously and with about 2-4 trainings a year.



With these roots Shin-Son Hapkido became more and more known in Denmark and at the same time some of the students from the group were beginning to teach others and build up Shin-Son Hapkido Dojangs.

As a result of this work the first two Danes were born as Shin-Son Hapkido Danbearers in connection with Sabumnims 3rd Ki Dan-examination in Darmstadt in Easter 1989. Since then there has been 1-3 Danes participating in the Dan-examination every year and this among other things resulted in 11 Danish Kyosas which today seek to pass on the teaching of Sabumnim to the about 200 people in the 9 Dojangs which during the years have been founded on Funen, Zealand and Jutland.

As an important factor there has at the same time been established a very close human connection between Shin-Son Hapkido people living in Germany, Belgium, Austria, Switzerland and Denmark. One of the reasons to this has been the Shin-Son Hapkido summer-camps every year, one of them being held in Nykøbing Sjælland in 1990, and the future summer-camps will about doubt also contribute to the human relationship between Shin-Son Hapkido people living in Europe.

(Benny Olesen, Denmark)

Shin-Son Hapkido in Österreich

Keiner der Teilnehmer des Jiu Jitsu Lehrgangs im Juni 1986 hätte gedacht, daß in diesen Tagen der Grundstein für die Entstehung von Hapkido Österreich gelegt wurde.

Auch heute noch zählt Hapkido Österreich so wie Belgien, Dänemark und die Schweiz zu den "Hapkido Exoten". Es war auch ein weiter, sicher nicht immer ganz leichter Weg von der ersten Begeisterung über den Koreanischen Großmeister bis zum Entstehen der heutigen österreichischen Hapkido Familie.



Die erste Begegnung fand also am 6. und 7. Juni in Wien bei einem internationalen Jujitsutreffen statt, zu dem Heribert Cerwebka-Wenkstetten, der seit 38 Jahren Jujitsu unterrichtet, Sabumnim Ko Myong als Gasttrainer eingeladen hatte.

Nach diesem beeindruckenden Lehrgang wollten einige Teilnehmer mehr über Kung Jung Musul Hapkido wissen und diese Kampfkunst besser kennenlernen. Vor allem Laszlo Martos ist es zu verdanken, daß nach den ersten Gesprächen mit Sabumnim am Sommerzeltlager in Hamburg 1987 konkrete Pläne gemacht wurden, einen Trainer-Lehrgang in Österreich abzuhalten.

Im Februar 1988 war es dann schließlich soweit, daß 18 aufgeregte Leute auf der Matte standen um ein Trainingswochenende mit Sabumnim zu erleben. Es waren Dan-Träger und höher graduierte Schüler aus verschiedenen anderen Kampfkunstrichtungen, die nun Hapkido lernen wollten. An diesen und an vielen anderen Wochenenden, die danach in 4 bis 6 wöchigem Abstand folgten, sowie aus verschiedenen Lagern und bei Aufenthalten in Darmstadt stellte sich aber bald heraus, daß dazu sehr viel mehr gehörte als nur gute Kondition und körperliche Leistungsfähigkeit. Ein großes Herz und sehr viel Mut wurde von uns verlangt und Sabumnim brachte jeden von uns an seine körperlichen und geistigen Grenzen. Wie nicht anders zu erwarten, wurde es auch vielen zu mühsam, und im Laufe der Jahre wurde unsere Gruppe zwar immer kleiner, dafür aber umso

inniger zusammengeschweißt. Nach und nach verstanden wir, daß Hap Ki Do nicht nur Ap chagi und Dolyo Chagi bedeutet, sondern wieviel mehr uns Sabumnim zu lehren versuchte.

Am 16. Juni, sowie am 6., 7. und 8. Juli 1990 traten Martin Höblin, Laszlo Martos, Volker Miteregger, Christoph Müller, Barbara Pollan, Sabine Prikowitsch, Andreas Reidl und Hermann Schecher zur 1. Dan-Prüfung (4. Ki) an und konnten sie gemeinsam bestehen.

Im September 1990 wurde Dojang Wien 1 für Jugendliche mit Kyosa Martin Höbling, Dojang Wien 2 für Kinder mit Kyosa Sabine Prikowitsch und Dojang Wien 4 mit Kyosa Laszlo Martos gegründet. Hinzu kam im Sept. 1991 Dojang Perchtoldsdorf für Kinder und Jugendliche, geleitet von Kyosa Hermann Schrechner.

Derzeit gibt es an fünf Tagen in der Woche Training in verschiedenen, leider nur gemieteten, Hallen. Unser großer Traum ist es, eines Tages ein eigenes schönes Dojang zu besitzen, in dem wir uns nicht nur zum Training treffen können.

Es gibt insgesamt etwa 80 Mitglieder in Österreich. In einer kleineren aktiven Gruppe haben wir im Juni 1990 und auch heuer am 26. Juni Vorführungen veranstaltet, die beide Male sehr gut besucht waren.

Das größte Ereignis aber in unserer noch lange nicht zehnjährigen Hapkido Geschichte war voriges Jahr die Vorbereitung und Austragung des Sommerzeltlagers in Oberwart, zu dem 592 Teilnehmer gekommen waren um die exotischen Österreicher ein bißchen näher kennenzulernen.

Barbara Pollan

Kleine Geschichte des Dojang Hamburg 5 (St. Pauli)

Im Juni 1991 war es soweit:

Mit einem kleinen Fest konnten wir endlich gemeinsam mit Sabumnim Ko Myong und vielen Gästen aus Darmstadt, Berlin, Hannover und Hamburg unseren Dojang im Schanzenhof, in Hamburg St. Pauli, einweihen. Zuvor hatten wir ein Jahr lang geräumt, geplant, gebaut, abgerissen, neu geplant, verworfen, ausprobiert und gebaut, gebaut, gebaut... bis aus einer alten Fabrikhalle endlich ein trockener, wärmer und heller Trainingsraum geschaffen war.



Mit uns zogen in die ehemalige Mont Blanc Füller-Fabrik ca. zwanzig andere NutzerInnen (z.B. ein Hotel, Café, eine Heilpraktikerschule, Volkshochschule, versch. Institute, ein Kino, Rechtsanwälte, Druckereien u.a.) ein, die alle in einem Verein organisiert sind, der das Gelände betreut. Über unsere Mieten werden Kauf, Sanierung und Umbau bezahlt; Sondereinrichtungen (Schwingboden, Matten, Duschen) konnten wir durch viel Eigenarbeit selbst finanzieren. Die gesamte Renovierung wurde überwiegend von einer Gruppe Hapkidoka, die aus der ersten größeren Trainingsgruppe hervorging (etwa 50 Personen), durchgeführt.

Den Anfang nahm Hapkido in St. Pauli schon viel früher. Ab 1984 bauten die Kyosanim Thomas Safarik (unterstützt von Kyosanim Barbara Schüler) und Edgar Ellenbroch (2. KI-Generation) verschiedene Gruppen auf, die nach den Gegebenheiten ihr Training organisierten, z.T. unter recht abenteuerlichen räumlichen Bedingungen. Doch der Zusammenhalt untereinander und die Liebe zu Hapkido ließ den Teilnehmerkreis immer größer werden, so daß schon nach kurzer Zeit der Traum von einem eigenen Dojang entstanden ist. Daß es schließlich sieben Jahre dauern sollte, hatte jedoch niemand erwartet.

Wichtig für unsere Gruppen waren damals die Wochenendfahrten auf's Land. Solche Fahrten wurde häufig durchgeführt, darunter auch Wochencamps, die dreimal im Harz, in der Domäne Lutter, stattfanden. Hierbei wurden wir von unseren Gastgebern stets großzügig unterstützt. Am letzten Camp nahmen etwa 100 Personen, auch aus anderen Städten, teil. Genauso wichtig wie diese Veranstaltungen war die Unterstützung der Trainingsarbeit durch die älteren Schüler. Fünf von ihnen hatten ab Ende 1987 die Gelegenheit an einem Lehrgang teilzunehmen, der von Sabumnim Ko Myong in Kassel durchgeführt wurde. 1990 entwickelte sich aus diesem Lehrgang die vierte KI-Generation. Dadurch bekam das Training neue Impulse und eine breiter Basis, auf der schließlich der "eigene" Dojang in Angriff genommen werden konnte.

Seit der Eröffnung ist unser Dojang schnell gewachsen. Unser Trägerverein zählt zur Zeit 130 Mitglieder. Es gibt eine Frauengruppe, die von Kyosa Andrea Fischer trainiert wird und zwei mal wöchentlich Training für Kinder ab sechs Jahren, das von Toffer Albinus durchgeführt wird.

Schließlich wird vormittags Gymnastik und in Zusammenarbeit mit dem Verein Palette, der in der akzeptierenden Drogenarbeit erfolgreich tätig ist, Gruppentraining angeboten.

Alles in allem treffen sich etwa 200 Personen in unserm Dojang. Damit ist die Aufnahmefähigkeit des Dojangs mehr als erschöpft, so daß einige Gruppen bereits in anderen Räumen trainieren müssen. Zudem konnten wir im letzten Jahr Lars Lohse vom 6. KI als neuen Kyosa begrüßen. In diesem Jahr kamen Oliver Hönig, Susanne Huper, Christian Schmidt, Sven Fähmann und Ralf Langner (7. KI- Generation) als neue Kyosa hinzu. So suchen wir bereits seit längerer Zeit wieder nach Möglichkeiten, Hapkido zu unterrichten und weiter zu verbreiten.

Dieses Jahr gab es in Hamburg ein erstes Hapkido Frauenfest, organisiert von Kyosa Andrea und ihren Schülerinnen. Damit sollte den Frauen der Zugang zu Hapkido erleichtert werden. Weiterhin hat erstmals ein Tag der offenen Tür und ein Frühlingfest stattgefunden, das als alljährliche Veranstaltung für Nachbarn, Freunde und Interessierte vorgesehen ist.

Wir blicken voller Freude zurück auf das bisher Erlebte und Gelebte. Es liegt jedoch noch viel Arbeit vor uns, aber auch die Chance, Neues zu entdecken und anderen Menschen zu begegnen.



Zum Schluß noch unsere Telefonnummern: 040 396037 (Kyosa Andrea Fischer) und 040 4395570 (Kyosa Uwe Bujak).

Uwe Bujak

Der lange Weg zu Hapkido

Hapkido-Gruppe Tübingen

Seit einigen Jahren schon trainieren in Tübingen verschiedene Kampfsportgruppen und üben in selbstorganisierten Zusammenhängen miteinander, hauptsächlich zur Selbstverteidigung auf der Straße.

Pfingsten 1988 ergab sich eine zufällige Begegnung mit Hapkido-Leuten aus Hamburg. Das Interesse an dieser Kampfkunst war geweckt und im Sommer 88 nahmen einige Leute aus Tübingen Sommerzeltlager in Belgien teil.

Hapkido etablierte sich in Tübingen. Zu dieser Zeit entstand der Dojo Verein als freier Verein und Dachorganisation, der verschiedene Kampfsport- und Kampfkunstgruppen selbst organisierte und trainierte. Im Sommer darauf kamen dann schon zwanzig Leute nach Seligenstadt zum Sommercamp. Ko Sabumnim befand, daß etwas geschehen müsse. Jochen Liebig erklärte sich bereit, einmal im Monat nach Tübingen zu kommen und Training zu geben.



Kup Prüfung 1992

Die Freude Hapkido dadurch intensiver kennenzulernen wurde immer wieder getrübt. Die Wochenendtrainings waren für die meisten doch sehr hart und der Trainingsstil ungewohnt. Dies führte zu inneren und äußeren Auseinandersetzungen bei Einzelnen, in der Gruppe und auch mit Jochen. Es dauerte eine gute Weile und kostete viel Kraft, bis sich Akzeptanz und Vertrauen zueinander entwickelt hatten und manche waren nahe am Aufgeben. Zum Glück waren die einzelnen Krisen wechselseitig, so daß immer welche da waren, die den anderen Mut gemacht und Kraft gegeben haben, weiterzumachen. Zwischen den Wochenenden geben die Fortgeschrittenen Training, und das seit Gelbgürtelzeiten. Oft sind die TrainerInnen vom gleichen Gürtel oder nur einen voraus. Das bedeutet auf der einen Seite Vertrauen und Achtung bei den SchülerInnen und Mut zur Lücke bei den TrainerInnen.

Die Gruppe ist inzwischen auf etwa 50 Leute angewachsen, darunter auch eine Kindergruppe. Es besteht große Nachfrage aber leider können nicht alle, die nachfragen teilnehmen. Die Kapazitäten der TrainerInnen sind erschöpft, und es stehen auch nicht genügend Räumlichkeiten zur Verfügung.

Hapkido wird jetzt in Deutschland 10 Jahre alt, die Hapkido Gruppe Tübingen ist seit 5 Jahren ein Teil davon- und wird es hoffentlich noch lange bleiben!

Bevor ich Hapkido kennenlernte, trainierte ich bereits drei, vier Jahre in selbstorganisierten Kampfsportgruppen; zuerst in einer Karate- dann in einer Jiu-Jitsu Gruppe.

Mit zwei Freundinnen (Katja und Mirjam) zusammen hatte ich bereits angefangen mein Wissen und Können an Frauen weiterzugeben, speziell im Hinblick auf Selbstverteidigung bei sexuellen Übergriffen. Richtig zufrieden war ich damit nicht. Die Gruppen entwickelten sich immer bis zu einem bestimmten Punkt (zeitlich und auch technisch, und dann fingen wir wieder von vorne an, weil neue Leute dazukamen. Ich wollte gerne weiterlernen, wollte einen Stil lernen, eine Klarheit in mir entwickeln. Aus diesem Grunde besuchte ich mehrere Kampfsportschulen (Tae-Kwon-Do, Aikido, Tai Chi...) in Tübingen. Das war alles nicht für mich. Zugleich begann ich

Akkupressur zu lernen, meine heilende Fähigkeit zu entdecken und auszubilden. Durch "Zufall" erfuhr ich von Hapkido, vom Sommercamp in Belgien und wir führen in einer kleinen Gruppe hin.

Da kam zum ersten Mal für mich alles zusammen: Meditation und Kihap, Beweglichkeit und Vorsicht, Verletzlichkeit und Respekt, Kraft, Fluß und Atem, Heilung und Kampfsport. Alles hatte seinen Platz, war willkommen und integriert. Ko Sabumnim zeigte uns im Anfängertraining, wie Nervenpunkte verletzend und heilend getroffen und berührt werden können und wie wichtig das miteinander trainieren ist.

Ich war begeistert. Das war es, wonach ich gesucht hatte, das war der Stil, den ich lernen wollte. Und gleich am Ende der Woche machten Ralf und ich die Gelbgürtelprüfung, meine erste Gürtelprüfung überhaupt und ein Zeichen, daß ich weitermachen wollte. Nur war das ja gar nicht so einfach. Weit und breit keine Hapkido Schule in der Nähe. Wir übten die gelernten Techniken weiter so gut wir konnten und veränderten die Trainingsstruktur, d.h., wir verflochten die Meditation, die Atemübungen, die Massage mit den Karate- und Jiu-Jitsu Techniken. Mit unserer Begeisterung steckten wir viele, die mit uns trainierten, an.

Eva Eckstein

Endlich war es soweit! Nach monatelangem Warten, unzähligen Versprechungen und Vertröstungen bekam ich die Einladung zu meinem ersten Training ins Haus geschickt. Ob sich das Warten - allem Anschein nach Ausdruck des immer stärker werdenden? Trends - "Nicht nur Kopf und Körper" - wohl gelohnt hatte?

Es hat! Es war und ist das Gefühl nach dem Training wacher und zentrierter zu sein als davor, das Gefühl nicht "nur" körperlich sondern auch als Ganzes in Bewegung zu sein.

Auftretende Schwierigkeiten durch den unterschiedlichen Trainingsstand und den Anspruch von TrainerInnen und Trainierenden konnten gut geklärt werden, da es von Anfang an klar war, daß Lernen und Lehren keine einseitige Sache ist und daß die vielen Bemühungen und Zuwendungen von Ralf, Niko und Ute an unsere Trainingsgruppe, keine durch Monatsbeiträge erkaufte Konsumrechte sind.

Es war spannend zu merken, daß das Training so vielfältig und unterschiedlich sein kann, wie die TrainerInnen - in jede Richtung. Mit daraus ergab sich nach und nach, ein - für mich auch allgemein- immer wichtiger werdende Punkt: weg von einer ausschließlichen "Oberkritik". Es lernen, mehr die positiven Seiten einer Situation zu sehen und annehmen zu können (Klingt Klasse-was?)

Eindrücke und Erlebnisse gäbe es noch viele zu beschreiben - zwei Dinge sind mir noch wichtig.

Einmal die Trainingswochenenden mit Jochen Liebig. Speziell das erste Wochenende war für mich ein wundervolles Erlebnis. Zum anderen, wie wichtig es ist, sich mit den Menschen aus dem Training nicht nur auf der sportlichen Ebene zu treffen. Gerade diese - sich zumindest zum Teil ergebende - Vertrautheit ist so Grundlage für das Vertrauen beim Training vieler Techniken -und was noch wichtiger ist, es macht so einfach viel mehr Spaß!

Mathias Rall

Benefizveranstaltung im Odenwald

Die diesjährige Vorführung des Dojang Erbach war eingebunden in eine Benefiz-Veranstaltung, die in Zusammenarbeit mit den Karate-Vereinen in Bad König und Erbach/Erlenbach, dem Judo Club und seiner Ju Jutsu-Abteilung, Wendo sowie den hiesigen Ringern Anfang Mai stattfand. Die Idee der Initiatoren - Mitgliedern des Karate-Vereins Erbach/Erlenbach - war, in Form einer gemeinsamen Veranstaltung ein deutliches

Zeichen gegen die gewalttätigen Tendenzen in unserer Zeit zu setzen. In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Erbach/Michelstadt einigten wir uns darauf, den Erlös für ein Sommerfest und ein Seminar zu verwenden, das wir zum Thema "Gewalt" für ausländische und deutsche Jugendliche anbieten möchten. Die Veranstaltung wurde trotz sonnigem Wetter und vieler anderer Vergnügungsmöglichkeiten von ca. 250 Menschen besucht. Man konnte sich im Anschluß an die Darbietungen der einzelnen Gruppen am reichhaltigen Buffet mit internationalen Spezialitäten und Getränken erfreuen. Dabei ergaben sich auch einige interessante Gespräche und Diskussionen zu den Lehrmethoden, den Trainingsinhalten und -zielen. Wie schon in den Darbietungen wurde auch hier die Verschiedenartigkeit der beteiligten Richtungen deutlich. Hiervon sind einige Kontakte entwicklungsfruchtig. Vor allem die, die an der Ausbildung und Verbreitung von Menschlichkeit und Toleranz interessiert sind und dafür gerne etwas tun möchten. Der Erlös dieser Veranstaltung überstieg mit DM 2.500 alle unsere Erwartungen und alles zusammen gibt uns Kraft und Mut, diesen Weg weiterzugehen.

Lieselotte Müller, Marion Syrbe, Philipp-D. Siefert



Die Rose

Während seines Aufenthaltes in Paris kam der Dichter Rainer Maria Rilke täglich an einer Bettlerin vorbei. Sie saß stumm und scheinbar unbeteiligt an einer Gartenmauer. Hatte einer ein Geldstück in ihre Hand gelegt, ließ sie die Münze rasch in ihrer Manteltasche verschwinden. Sie dankte für keine Gabe. Sie sah zu keinem Geber auf. Ihrem Schicksal ergeben, hockte sie an der Mauer - ein lebendiges Bild des Bettelns.

Eines Tages blieb Rilke mit seinem Freund bei der Bettlerin stehen. Und er legte in die Hand der alten Frau - eine Rose. Da geschah etwas, was noch nie geschehen war; die Bettlerin sah auf, ergriff die Hand des Dichters und küßte sie. Dann ging sie mit der Rose davon.

Am nächsten Tag saß die Frau nicht auf ihrem gewohnten Platz. So blieb es am zweiten und dritten Tag; so blieb es eine ganze Woche lang. Verwundert fragte der Freund den Dichter nach der beängstigenden Wirkung der Gabe. Rilke sagte: "Man muß ihrem Herzen schenken, nicht ihrer Hand." - Auch eine Frage konnte seine Freund nicht unterdrücken: wovon die Bettlerin all die Tage gelebt habe, da niemand Geld in ihre Hand legte? Rilke antwortete: "Von der Rose!"

(Nach H. Frank)

Die Sonne ist da.

Unter diesem Leitgedanken haben in diesem Jahr über 350 Menschen drei Tage lang in Groß Bieberau zusammen gelebt und trainiert. Das traditionelle Pfingstlager war - wie immer - sehr gut besucht. Die Teilnehmer kamen aus allen "Ecken" Deutschlands und Europas angereist, um miteinander und voneinander zu lernen.

Und die Sonne am Himmel hat uns denn auch den Gefallen getan und schien drei Tage lang. Natürlich mit kleinen Regenspauzen. Doch mit der Sonne im Herzen, hat es den Teilnehmern wenig ausgemacht.

Die Schule in Groß Bieberau bietet unserer wachsenden Hapkido-Familie immer noch viel Raum und Platz. Das Training verlief entspannt und wie immer sehr konzentriert. Während in den Jahren davor eine große und eine kleine Turnhalle ausreichend waren, mußten wir in diesem Jahr noch eine zusätzliche Sporthalle anmieten.

Hätte das Wetter allerdings nicht so gut mitgespielt, wäre es schon ziemlich eng geworden. Doch fast immer "war die Sonne da"!

Die Teilnehmer: Neben vielen "alten" bekannten Gesichtern waren in diesem Jahr auch viele neue Gesichter zu sehen. Weiß- Gelb- und Orangegürtel aus den vielen Dojangs in Deutschland und Europa waren unter den Teilnehmern. Und auch in diesem Jahr haben wieder Kung Fu Gäste aus der Schweiz teilgenommen.

Die Sonne ist da: Anfangs klang es etwas mager, was da aus den Kehlen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kam. Doch mit der Zeit hatte sich dann auch der Schüchternste getraut laut und frei "Die Sonne ist da" zu rufen. Denn was anfangs nur wie eine Spielerei, eine nette Idee von Sabumnim wirkte, wurde nach drei Tagen intensivsten Trainings bei vielen dann auch Inhalt.

Hapkido - Bewegung und Gesundheit: Das intensive Bewegen, aus sich Herausgehen, manchmal auch über sich selbst Hinauswachsen - Mut zu nehmen, ist die eine Seite von Hapkido. Die andere Seite ist die Heilkunst. Beide tragen dazu bei, daß die Menschen gesund werden.

Auch in diesem Jahr hat uns Sabumnim Ko mit einem Vortrag über Akupressur weitere Möglichkeiten zur Heilung nähergebracht.

Training und Lieder: Freizeit gab es neben dem Training natürlich nicht so viel. Die wenige Zeit, die verblieben war, wurde jedoch intensiv und vergnüglich genutzt. Mann und Frau traf sich - alte Bekanntschaften wurden aufgefrischt, neue geschlossen. Gerade den Kyosa aus den ferner liegenden Dojangs wurden viele Fragen gestellt. Und natürlich sorgte Sabumnim Ko dafür, daß es keinem langweilig wurde. Entweder wurde

gearbeitet oder gesungen: Training und Lieder pur! Im Jahr des Hahns wurde laut und fröhlich gekräht - vor und nach dem Essen.

Joketime - die einen fanden's Klasse. Die anderen fanden's "irgendwie". Spaß gemacht hat es aber allen. Besonders dem Moritz aus Michelstadt.

Der große Bär lebt: Den "klassischen" Wettkampf gibt es bei Hapkido nicht. Ist auch gut so. Sehen möchte man aber doch gerne etwas. Wer hat die größte Ausdauer, wer fällt am weitesten, wer läuft den schönsten Hyong? Und zu sehen gab es viel. Gute Vorführungen - und weniger gute Vorführungen.

Unser Wettkampf umfaßt vier Disziplinen: Ausdauer - Mut - Lernfähigkeit - Verständnis (Stockspringen - Weitfallübung - Hyong - Eigene freie Umsetzungen). Aufgefallen ist der sehr gute freie Hyong von Kyosa Uwe aus Hamburg mit dem Thema: "Der große Bär lebt". Und er schien wirklich zu leben. Kyosa Uwe ist es sehr gut gelungen, Hapkido-Bewegungen und sein Können harmonisch zu verbinden. Schön war auch die freie Bearbeitung von Ellen und Kyosa Martina aus Darmstadt. Mit der Affen-Hyong als Grundlage schufen sie eine freie Form und heraus kam eine fröhliche Darstellung von Freundschaft. Sehr mutig war ein ganz junger Teilnehmer - Kung Fu - "Kämpfer", etwa 10 Jahre alt - er zeigte einen Formlauf dieser Kampfkunst. Einen ersten Platz hat er nicht erreichen können. Doch der stärkste Applaus war ihm sicher. Mit dicken Waden belegte ein junger Gelbgürtel aus Darmstadt den ersten Platz in der Disziplin "Stockspringen".

Streiflichter: Die Stimmung war gut. Auf engem Raum haben 350 Menschen unterschiedlichster Herkunft, Einstellungen und aus verschiedenen Ländern drei Tage zusammengelebt. Sie haben in Gemeinschaftsräumen trainiert und geschlafen, auf engstem Raum gegessen und gefeiert. Sie mußten ihre individuellen Bedürfnisse zurückstellen, Einschränkungen und Engpässe - z.B. beim Duschen - akzeptieren. Klar, da gibt es noch das eine oder andere zu verbessern. Nicht immer und nicht jedem ist es geglückt, die Sonne immer strahlen zu lassen, immer freundlich zu sein, immer an das Wohl seines oder ihres Gegenübers zu denken. Und doch: Die Sonne schien am Ende stärker als am Anfang.

Geklappt hat alles. Es gab für alle reichlich und gut zu essen. Die vielen Helferinnen und Helfer aus Darmstadt und auch auch anderen Dojangs haben für einen reibungslosen Ablauf und somit für ein entspanntes Zusammensein gesorgt. Sabumnim Ko hat uns mit seiner Kraft durch diese drei Tage liebevoll und sicher getragen. Vielen herzlichen Dank. Vielen herzlichen Dank auch an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die immer zur Stelle waren, wenn einmal Hilfe benötigt wurde.

Wir sehen uns im nächsten Jahr.

Petra Wedel



Kinderseite



Liebe Kinder,

die Kinderseite in der Erstausgabe des Shin-Son Hapkido Magazins ist sicherlich noch nicht so, wie sie sein sollte. Schön wäre es, wenn ihr euch an der Gestaltung der Kinderseite beteiligen würdet, eure Ideen mit einbringt, etwas malt, kleine Geschichten schreibt, Bastelvorschläge macht, Spiele vorstellt, etwas über Hapkido erzählt und ... was euch sonst noch so einfällt.

Vergeßt auch nicht uns mitzuteilen, ob euch die Kinderseite gefallen hat und was ihr gerne verbessern würdet. Eure Vorschläge sendet bittet an:

Shin-Son Hapkido Schule
Redaktion Hapkido-Magazin
Liebigstraße 27

64293 Darmstadt

Auf eure Ideen sind wir sehr gespannt!

Und nun viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

LÜCKENRÄTSEL

○	S	○	H	○	E	○	D	○	Reklamation
○	U	○	S	○	R	○	C	○	Besprechung
○	A	○	D	○	A	○	K	○	Strafpredigt
○	O	○	T	○	A	○	A	○	Musikinstrument
○	S	○	R	○	C	○	E	○	Schiffstyp
○	I	○	R	○	A	○	T	○	Wildpark
○	O	○	A	○	H	○	E	○	Späher
○	L	○	E	○	N	○	E	○	Einsamkeit
○	M	○	E	○	P	○	C	○	Pöbel
○	I	○	I	○	Z	○	N	○	Pferderasse

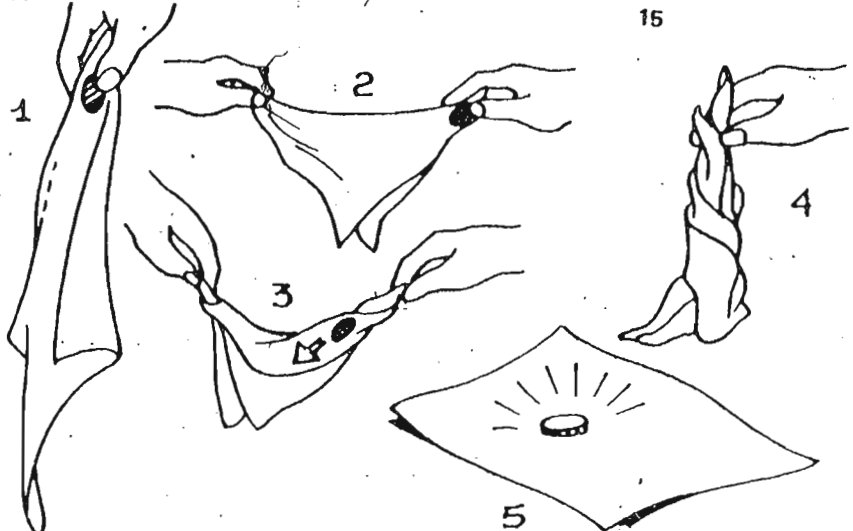
↳ Lösungswort (Sportart)



Herr Murks hat heute Geburtstag. Und wenn man die Zahlen zusammenzählt, aus denen er gezeichnet wurde, weiß man genau, wie alt er geworden ist.

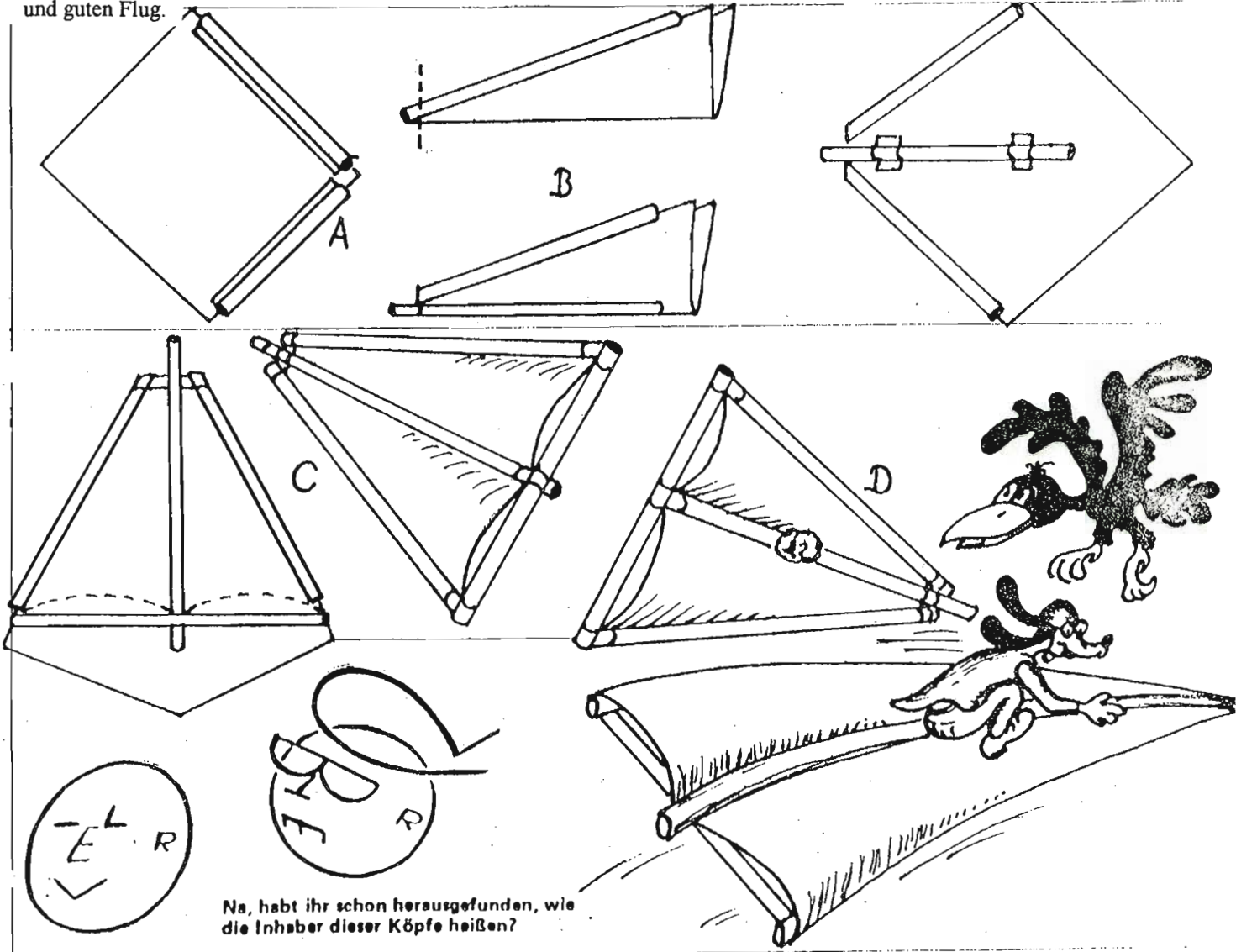
DER ZAUBERGRÖSCHEN

In ein scheinbar leeres Taschentuch könnt ihr einen Groschen hineinzaubern! Ein tol Trick, der eure Freunde erst staunen und dann Beifall klatschen läßt!
So wird's gemacht: In einem Zipfel des Taschentuchs (1) versteckt ihr den Groschen. Ihr zeigt das leere Taschentuch vor, verrätet aber noch nicht, was ihr beabsichtigt. Nachdem ihr es leicht geschüttelt habt, um zu beweisen, daß es leer ist, haltet ihr es so, wie Abb. 2 zeigt. Nun dreht ihr das Taschentuch ein paarmal (3), so daß sich eine Falte bildet, in die ihr den Groschen rutschen laßt (den ihr bis jetzt mit Daumen und Zeigefinger festgehalten habt). Faßt jetzt beide Enden des Taschentuchs mit einer Hand (4) und übergibt es einem der Zuschauer. Sagt ihm, er soll es auseinanderfalten. Seine Überraschung wird groß sein, wenn er dabei den Groschen entdeckt! Und euch ist bewundernder Applaus sicher!



Ein federleichter Segler

kann aus vier Plastikstrohhalm, einem Stück dünner Plastikfolie, etwas Knetmasse und Klebefilm rasch hergestellt werden. Befestige zwei Strohhalm mit Klebeband an dem quadratischen Stück Folie (A), falte diese dann zusammen und schneide die sich ergebende Spitze ab (B). Dann wird in der Mitte der dritte Strohhalm befestigt. Schneide die Plastikfolie an der Hinterseite ab und füge den vierten Strohhalm hinzu (C). Nun mußt du noch ein Stück Knetgummi an der Unterseite befestigen, dessen genaue Position du nach ein paar Flugversuchen rasch herausgefunden hast (D). Viel Spaß und guten Flug.



Na, habt ihr schon herausgefunden, wie die Inhaber dieser Köpfe heißen?

	A	E	E	R	T	
C						N
T						H
S						L
E						L
I						B
	T	T	I	E	O	

Spielerei mit Buchstaben

Beginnt links oben und verfolgt die Linien im Uhrzeigersinn. Sie liefern euch Buchstaben für ein Sprichwort, das aus vier Wörtern besteht! Und noch eine Aufgabe: Seht ihr die Zielscheibe in der Mitte? Sechsmal wurde mit Wurf Pfeilen darauf geworfen und eine Gesamtzahl von 100 Punkten erzielt! Welche Zahlen traf der Schütze?

.....

Tips für die Gesundheit

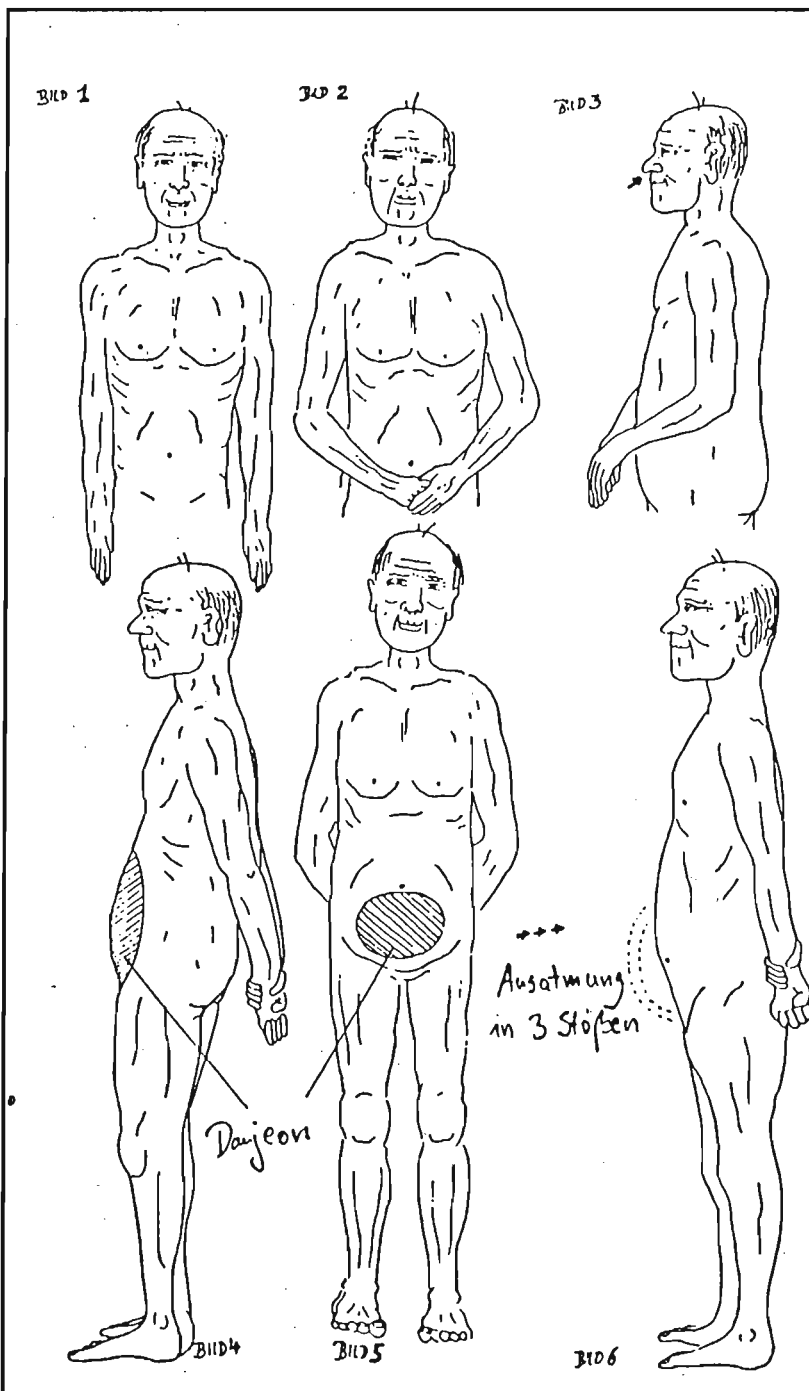
Atemtechniken (Son Chon Ki)

Son Chon Ki bedeutet soviel wie Ur-Natur-Energie. Bauchatmungstechniken (Danjeon Hohupbob) dienen der Stärkung der inneren Organe (Herz, Kreislauf etc.) sowie zur Entwicklung und Steuerung der Lebensenergie (Ki). Als Übungszeit empfiehlt sich früh morgens bei Sonnenaufgang oder am Abend, eine Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Essen. Die Atemübung soll vorzugsweise in frischer Luft an einem ruhigen Ort vorgenommen werden.

Die Grundform: Beine schulterbreit, Arme entspannt hängen lassen, Blick in Richtung Osten, Nacken gerade, Schultern, Hüfte und Po völlig entspannen, jegliche innere und äußere Anspannung loslassen, Augen leicht schließen, einige Male natürlich ein- und ausatmen und dadurch bewusst atmen.

I. TALTAEGONGBU

1. In Grundform stehen (siehe oben)
2. Rechter Handteller unter den Bauchnabel auf den Danjeon legen, linke Hand auf die rechte Hand legen
3. Kurz und natürlich atmen (Atem berühren)
4. Aus dieser Position tief durch die Nase einatmen und Luft in den Danjeon schicken (Bild 3, Danjeon siehe Bild 4 u. 5)
5. Nach dem Einatmen Bauchdecke einziehen, dabei in drei Stößen ausatmen (ähnlich hmm, hmm, hmm), als Gefühl, ohne Geräusch aus atmen (siehe Bild 6)
6. und 5. 36-mal wiederholen



Hitzeschäden

Es kommt immer wieder vor, daß auf dem Sommerzeltlager durch das schönste Wetter - sprich: klarer Sonnenschein und Hitze - auch unangenehme Erscheinungen auftreten. Besonders Kinder, die selbst nicht darauf achten, bekommen durch die Sonne z.B. Sonnenbrand, Übelkeit, Erbrechen, Erschöpfung und Ähnliches.

Hier einige allgemeine Tips zum Schutz (achten wir alle besonders auf die Kinder !):

- Bei direkter Sonneneinstrahlung möglichst Kopfbedeckung tragen (Hut, Tuch, Kappe) und Sonnencreme benutzen (öfter nachcremen):
- Bei diffuser Sonne (stark gestreutes Licht durch dünne Wolken)
- auf jeden Fall auch Sonnencreme benutzen.
- Kinder nicht ohne starken Sonnenschutz herumlaufen lassen,
- direkte Sonne meiden
- In der Zeit von 12-14⁰⁰ Uhr körperliche Anstrengungen einschränken.
- Für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen, und zwar in kürzeren Abständen und möglichst zusätzliche Mineralien (Calcium, Magnesium, Kalium, Kochsalz) zuführen.
- Anzeichen für Erschöpfung und Schwäche ernst nehmen und rechtzeitig ausruhen (Schatten, Energie zuführen, trinken):

Um eventuell doch auftretende Beschwerden zu beheben ist hier eine kurze Charakterisierung der Hitzeschäden.

SONNENSTICH

durch unmittelbare Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den unbedeckten Kopf und Nacken gibt es heftige Kopfschmerzen, Übelkeit, Fieber, Schwindel, Ohrensausen, event. Kollaps

ERSTE HILFE: erhöhte Lagerung des Kopfes (sitzen), Einhüllen des Kopfes in kalte feuchte Tücher, kühle Getränke nippen, (sehr langsam trinken)

HOMÖOPATHISCH: Belladonna D6 (anfangs stündlich 5 Tropfen oder 1 Tab bis 3 mal täglich 5 Tropfen); wenn der Puls kräftig hämmert, die Haut trocken, rot, brennend ist, dabei noch rasende Kopfschmerzen sind Glonoimun D8 (2 mal täglich 4 Tropfen)

HITZEERSCHÖPFUNG

durch starke Schweißverluste, besonders beim Sport, Schocksymptome (erhöhter Puls, Haut blaß, kalt, feucht); keine Temperaturerhöhung

ERSTE HILFE: Flachlagerung, Mineralgetränke zuführen (1 Teelöffel Salz auf 1 Liter Wasser)

HITZSCHLAG

durch längeren Einfluß hoher Temperaturen und unzureichende Wärmeabgabe kommt es zur Störung der Wärmeregulation und damit zur Dehydrierung durch Flüssigkeitsmangel, dies führt zu Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, eventl. Erbrechen, Bewußtlosigkeit, verschwommenes Sehen, Gereiztheit, Puls hämmert nicht und ist selten über 100/min., Körpertemperatur steigt über 40°C, evtl. Muskelkrämpfe,

ERSTE HILFE: schattiger Ort, kalte Umschläge, Körpertemperatur unter 38°C bringen, Mineralgetränke zuführen

HOMÖOPATHISCH: Veratrum album D8 (3mal täglich 5 Tropfen oder 1 Tab., akut auch öfters) - bei Schwäche, Blässe, Übelkeit, feucht-kaltem Schweiß, Kollapsneigung, Cuprum metallicum D8 - bei zusätzlichen Krämpfen

DURCHFALL/SOMMERDIARRHOE:

bei geschwächten Personen, brennenden Schmerzen, Unruhe, Angst, Erbrechen, Sodbrennen, nach Genuß von verdorbenen Speisen, zuviel Obst.

HOMÖOPATHISCH: Arsenicum album D4 (anfangs alle Stunde 10 Tropfen oder 1 Tablette, später 3-4 Mal täglich).

Diese Auflistung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wissenschaftliche Ausarbeitung. Falls jemand keine Erfahrung mit der Einnahme homöopathischer Mittel hat, bitte bei erfahrenen Personen nachfragen, um evtl. auch andere Mittel für spezielle Fälle auszusuchen.

Martina Vetter

Leckere Rezepte aus der Feinschmeckerküche

표고버섯탕수

CHAMPIGNON - TANG SU YUK

ein koreanisches Rezept für 3 Personen

ZUTATEN:

2 Dosen ganze Champignons
1 Karotte
1 halbe grüne Paprika
1 halbe rote Paprika
1 halbe große Zwiebel
1 halbe Dose Ananas oder Pfirsiche
etwas Rosenkohl, Blumenkohl oder Brokoli,
Mehl, Backpulver, Essigessenz, Zucker,
Sojasauce, Kartoffelmehl, Salz, Salatöl

I. Arbeitsgang

250 Gr. Mehl, etwas Backpulver und Salz mit Wasser zu einem dünnen Teig anrühren, 5 Minuten ruhen lassen

Salatöl in Friteuse stark erhitzen

Champignondose öffnen, Pilze abtropfen lassen und mit einem Tuch etwas abzapfen

Champignons im Teig drehen und anschließend im heißen Öl kurz fritieren

II. Arbeitsgang

Rosenkohl, Blumenkohl oder Brokoli im Salzwasser kurz kochen

Karotten schälen und in Scheiben schneiden

Zwiebel, Paprika, Ananas oder Pfirsiche in ca. 2 cm große Stückchen schneiden



III. Arbeitsgang

Sauce zubereiten:

2 Tassen Wasser mit 1,5 Eßlöffel Sojasauce, 2 Eßlöffel Essigessenz (25%), 2 Eßlöffel Zucker, 1 Prise Salz aufkochen und mit Kartoffelmehl andicken,

alles Gemüse, fertig geschnitten und vorbereitet, in die Sauce geben und ca. 1 Minute mitkochen

die heiß fritierten Pilze in die Schüssel geben, Gemüse mit der Sauce dazugeben und servieren.

Dazu reicht man am besten Reis.

Guten Appetit

Shin-Son Hapkido Association Darmstadt Veranstaltungen 1993 (ab Juli)

internationales Sommerzeltlager in Darmstadt 23.7. bis 30.7.

Die Hapkido-Schule Darmstadt lädt ein: das neunte Sommerzeltlager auf dem Sportgelände der TH-Darmstadt steht jedem offen! Eine Woche friedliches Miteinander - Starke und Schwache, Alte und Junge vieler Nationalitäten begeben sich freundschaftlich.

Neben täglichem nach Neigung und Fähigkeiten gestaffeltem Hapkido-Training in Gruppen sowie Unterricht in Atemtechniken und speziellen Gesundheitsübungen gibt es ein vielfältiges Rahmenprogramm: einen bunten Abend, ein Fußballturnier, Spaziergang, Dia-Abend, Feste und vieles mehr.

Information:

Dojang Darmstadt,
Philipp Siefert,
Liebigstr.27
Tel: 06151/27978



Große Hapkido-Vorführung zugunsten der Aktion Sorgenkind am 30.7.93

in der TH-Sporthalle am Böllenfalltor:
Einlaß: 18.00 Uhr, Beginn: 19.00 Uhr.

Spaß und Spannung für die ganze Familie: Großmeister Ko Myong zeigt mit seinen Schülern aus ganz Europa eine temporeiche Mischung aus kunstvollen Bewegungs- und Verteidigungstechniken, Hyong-Formläufen, Spezial-Bruchtests, Heilgymnastik, meditativen und dynamischen Übungen. Hapkido als ganzheitliche Ausbildungsmethode.

Schüler aller Gürtelgrade und Altersstufen demonstrieren, wie das Bewegungstraining für die Gesundheit sich aus einfachen Elementen, die jeder erlernen kann, zur hohen Kunst entfalten läßt.

Tag der offenen Tür am 31.7.93

Im und um den Dojang der Shin-Son Hapkido-Schule in der Liebigstr. 27 im Darmstädter Johannisviertel feiert die Hapkido-Association Europe ihr zehnjähriges Bestehen. Es gibt Stände mit Spezialitäten aus vielen Ländern, Musik und Tanz sowie Jonglage zum Zuschauen und Mitmachen, außerdem ein Sonderprogramm für Kinder, eine Fotoausstellung als

Dokumentation der zehnjährigen Geschichte. Fünf Kalligraphie-Meister aus Korea, darunter der koreanische Nationalpreisträger Chung Jea-Do, präsentieren ihre Werke in einer Wohltätigkeits-Verkaufsausstellung und geben überdies Proben ihrer Kunst.

Jeder Interessierte ist eingeladen. Senioren erhalten Speisen und Getränke umsonst. Kommen Sie, feiern Sie mit uns!

Großes Jubiläums-Friedenskonzert am 15.10.93 in der Halle der Darmstädter Eleonorenschule

Auf den Tag genau vor zehn Jahren wurde die Hapkido-Association in Darmstadt gegründet. Grund zum Feiern: Mehr als 20 Instrumentalisten aus dem Dojang Darmstadt sowie Gastmusiker bringen ein zweistündiges abwechslungsreiches Programm aus verschiedensten Stilen und Epochen zu Gehör: Klassik, Romantik, Neue Musik, Jazz, internationale Folklore. Zum Abschluß gibt es eine große gemeinsame Orchesteraktion aller Teilnehmer.

Weihnachtsbasar zugunsten der Altenhilfe im November

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, sind wie immer besonders Senioren eingeladen zu einem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Es gibt auf dem Basar selbstgemachte Weihnachtsgestecke, Spielzeug, Bücher und vieles mehr zu kaufen. Gute Stimmung und Spaß für alle.

Wohltätigkeits-Jahresabschlußfeier mit Tombola kurz vor Weihnachten

Der Nachmittag gehört den Kindern und den Senioren. Am festlichen Abend wird man auf ein ereignisreiches Jahr zurückblicken und schon Pläne für die Zukunft schmieden.



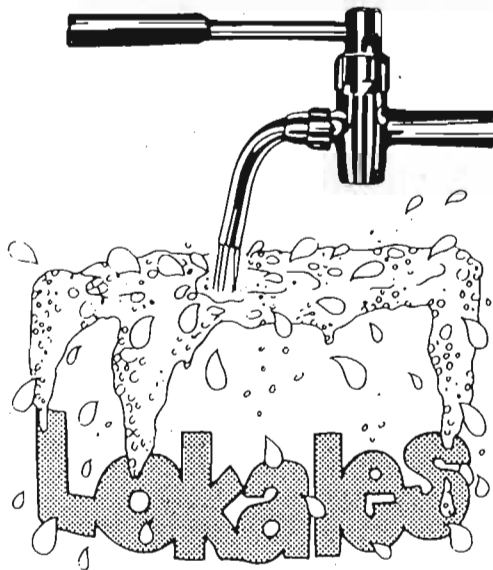
PONYREITEN

AM STEINBRÜCKER TEICH.

Der Riesenspaß, nicht nur für die Kleinen.

März bis Oktober täglich 13-18 Uhr,
Sa. + So. sowie in den Ferien ab 10 Uhr.

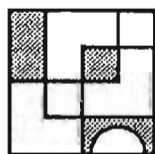
PONY-Reit- u. Fahrbetrieb
Am Oberwaldhaus GmbH · Dieburger Str. 270
Telefon 0 61 51/71 15 88



Lokales

- die ganz andere Pizzeria -
täglich 11.30-1.00 geöffnet

Darmstadt
Dieburger Straße 50
Telefon: 71 47 37

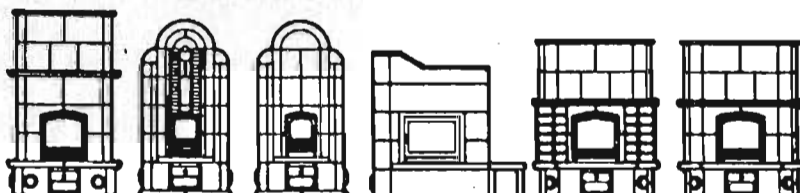


FLIESEN KACHELÖFEN BAUKERAMIK

J. LIEBIG

MEISTERBETRIEB SEIT 1899 GMBH

64354 Reinheim · Königsberger Straße 2b
Telefon 0 61 62/8 29 74 · Fax 0 61 62/8 14 96



PIANOHAUS RIEDL



Gewachsene Schönheit
Massivholz-Klaviere
in Erle

Bitte beachten Sie unser Schaufenster in der Rheinstraße
in Darmstadt - an der Post.

Pianohaus Riedl - Goethestraße 7
64380 Roßdorf-Gundershausen - Telefon 06071-71400

Portugiesisches Spezialitäten-Restaurant
Fischspezialitäten

Casa Algarve



PALLASWIESENSTR.43
6100 DARMSTADT
TEL.06151/26779

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG - FREITAG
17.00 - 01.00 UHR
SA., SO. UND FEIERTAGE
11.00 - 15.00 UHR U. 17.00 - 01.00 UHR



Shin Son Hapkido Association



제9회 여름천막수련회



SHIN SON HAPKIDO **Sommerzeltlager 1993**

mit Sabumnim Ko. Myong

23.-30. Juli 1993 in Darmstadt/Deutschland

Wir laden ein...

Hoffest



Tag der offenen Tür
zum zehnjährigen Bestehen von Shin-Son Hapkido
am Samstag, den 31. Juli 1993, von 14-21 Uhr
in der Liebigstraße 27 in Darmstadt

Shin-Son Hapkido feiert in diesem Jahr sein 10-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlaß möchten wir alle Menschen und besonders die älteren herzlich einladen, einen Tag gemeinsam mit uns zu verbringen. Wir haben dazu einige Aktivitäten für Sie vorbereitet:



- Kalligraphie-Ausstellung mit Werken von fünf koreanischen Kalligraphie-Meistern, die eigens zum Jubiläum nach Darmstadt kommen werden
- Spezialitäten und Überraschungen aus verschiedenen Ländern zum Kennenlernen
- Fotoausstellung als Dokumentation der zehnjährigen Geschichte
- Unterhaltungsprogramm mit Musik, Tanz, Jonglieren etc. zum Zuschauen und Mitmachen

Shin-Son Hapkido ist ein aus der traditionellen Selbstverteidigungskunst und Naturheilkunde Koreas entwickeltes Gesundheitstraining für Jung und Alt. Shin-Son Hapkido kann jeder lernen, gleich welchen Geschlechts, welchen Alters, welcher Nationalität etc. Im Shin-Son Hapkido lernen wir unsere Selbstheilungskraft mit Hilfe verschiedener innerer und äußerer Techniken zu aktivieren. Einige dieser Techniken sind z.B.: Bauchatmungstechniken, Konzentrationsübungen, Hand- und Fußtechniken, Selbstverteidigung, Formläufe, sowie natürliche Gymnastik, Selbstmassage und Akkupressur.

Durch diese Ausbildung kommen Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht. Daraus erwächst Selbstachtung und die Achtung vor anderen Men-



schen, damit wir ein Leben ohne Haß führen können.

Die so gewonnene Lebenskraft möchten wir jedoch nicht nur für uns behalten, sondern sie gerne mit anderen Menschen teilen. Besonders den Hilfsbedürftigen möchten wir unser Herz öffnen und unsere Hand reichen. Auf diesem Wege möchten wir unsere Dankbarkeit der Natur gegenüber zum Ausdruck bringen.

Soweit das Angebot für diesen Tag. Vielleicht haben Sie Lust bekommen einmal vorbeizuschauen und hereinzuschnuppern. Ältere Menschen ab 60 Jahren können kostenlos essen und trinken.

Auf Ihren Besuch freuen sich der

KJMS Hapkido Darmstadt e.V.
und die Shin-Son Hapkido Association Europe
Telefon: 061 51/27 978 Telefax: 061 51/29 47 33



10 JAHRE HAPKIDO

HAPKIDO-SCHAU '93

zugunsten der Aktion Sorgenkind

Großmeister **Ko.Myong** präsentiert

Shin-Son Hapkido mit seinen Schülerinnen und Schülern aus verschiedenen europäischen Ländern.

Wir zeigen

- Kampfkunst für jeden
- Selbstverteidigung als Kunst und Spaß
- Kampfkunst mit Theater und Musik
- Spezial-Bruchtests durch Atmungstechniken

2 Stunden Spaß und Spannung für die ganze Familie!



TH-SPORTHALLE DARMSTADT

Freitag, 30. Juli 1993, Beginn 19.00 Uhr, Einlaß 18.00 Uhr

Eintrittspreise

Abendkasse
Erwachsene
Kinder/Studenten/Mitglieder
Behinderte

DM 16,--
DM 10,--
Eintritt frei

Vorverkauf

Shin-Son Hapkido Association
(Zentrum für Bewegungskunst)
Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt
Training: täglich
Telefon (061 51) 279 78 Fax (061 51) 294733

