

Shinson Hapkido bei Gesundheitstagen im GGG

Details Veröffentlicht am Mittwoch, 30. Mai 2012 20:40 Geschrieben von Redaktion



Das gesunde Lebensweise richtig Spaß machen kann, erlebten am 22. Mai 2012 die Schüler der 8. Klassen des Grimmelshausen Gymnasium bei den dortigen Gesundheitstagen.

Jürgen Bäckmann, 1. Vorsitzender und einer der 4 Lehrer des Shinson Hapkido Hasselroth gab einen kleinen Einblick in das Training der koreanischen Kampfkunst. 6 Schülergruppen zu je 35 Minuten sind auch für den erfahrenen Lehrer nicht alltäglich. Das Training ist ihm Herzensangelegenheit, für die er sich extra Urlaub nahm. Jeder Kurs hatte einen anderen Themenschwerpunkt. So lernten die einen, wie man sich geschickt aus einem festen Griff befreit, andere wiederum Kampftechniken wie Fußtritte, Handhebel oder richtiges Fallen. Weitere Trainingsschwerpunkte wie Aufwärmen, Meditation und die richtige Atmung wurde allerdings in allen Gruppen kurz gezeigt.



Auch die Lehrer waren sichtlich begeistert, schließlich ist Shinson Hapkido mehr als nur Kampfsport. Bei 35 Minuten Training pro Klasse konnte natürlich nur ein geringer Bruchteil gezeigt werden. Alle die das Training vertiefen wollen, sind recht herzlich eingeladen das Training im Gondsrother Vereinsheim mit den anderen Aktiven unverbindlich auszuprobieren. Da Anfang Juni wieder Prüfungen stattfinden gibt es im Anfängertraining wieder viele freie Plätze. Der Einstieg ist jetzt ideal.

Shinson Hapkido ist eine ganzheitliche Bewegungskunst, welche die traditionelle koreanische Kampfkunst mit den Lebensweisheiten und Gesundheitslehren der asiatischen Naturheilkunde verbindet. Trainingsinhalten sind Selbstverteidigung, Energie- und Atemschnule, Entspannungsübungen, Konditionstraining. Mitmachen kann jeder! Anfängertraining Montag 18.30 Uhr, weitere Trainingszeiten unter www.shinsonhapkido-hasselroth.de