



Die Gruppe der Erwachsenen beim Lehrgang in Hamm

Lehrgangswochenende in Hamm

Das Konzept des NWHV, an einem Wochenende einen Jugend- und einen Erwachsenenlehrgang parallel an einem Standort durchzuführen, erwies sich auch in diesem Jahr als erfolgreich. Der HSC 08 hatte hierzu in seinem schönen (modernen) Leistungszentrum zwei Hallen zur Verfügung gestellt und bot den Teilnehmern auch ausgezeichnete Möglichkeiten zur Übernachtung und zum gemeinsamen Beisammensein sowie Spielen am Abend. Den über 50 Teilnehmern aus acht Vereinen bot sich eine Auswahl guter Referenten mit Themen, die in Theorie und Praxis ausgewogen waren und es somit ein interessantes Wochenende zu werden versprach. Jeder Themenabschnitt wurde zudem in zwei Trainingseinheiten angeboten, so dass am Sonntag gute Möglichkeiten zur Vertiefung gegeben waren.

Janine Poque aus Aachen beschäftigte die Kinder spielerisch mit der Fallschule. Mit viel Freude waren alle bei der Sache und wurden dabei auch mit neuen Bewegungsformen gefordert. So war die Aufgabe, sich rollen und dabei einen Ball aufzuheben, in der Praxis doch schwieriger, als es zunächst aussah. Viele entschieden sich deshalb dazu, lieber erst den Ball zu fassen und sich dann auf die Rolle zu konzentrieren. Auf jeden Fall hatten jedoch alle viel Spaß. Die Technikerschule der Jugendlichen lag in den Händen von Tobias Lohre und

Sergej Bereznev. Sie erarbeiteten mit den jungen Hapkido in vor allen Dingen Lösungen zu der Frage, aus welcher Distanz sinnvollerweise welche Technik gemacht wird. So erkannte die Gruppe auch schnell, dass Bewegungsschule nicht Selbstzweck ist, sondern fallorientiert angewandt werden muss.

Bei den Erwachsenen in der anderen Halle standen ebenfalls drei Referenten bereit. Marcus Frenzel aus Leipzig führte in seinen Übungseinheiten in das Won Hwa Do ein, eine moderne Synthese aus Taekwondo und dem traditionellen Hapkido. Mit der Energie im Kampfsport befasste sich Tobias Blokesch. Nach seiner Einführung in die Physik war allen schnell klar, dass nicht die Erhöhung der Masse, sondern die Erhöhung der Geschwindigkeit einzig und alleine vielversprechend ist. Hierzu zeigte Tobias Übungen, wobei er sogar eine Lichtschranke aufgebaut hatte, an der jeder seinen Trainingserfolg messen konnte. Der Dan-Beauftragte David Bruchholder hatte sich die freie Abwehr zum Lehrinhalt genommen. Dabei nahm er insbesondere die Themen, die ihm als Kup-Prüfer besonders auffallen waren, zum Anlass, einzelne Aspekte wie z.B. Raumaufteilung speziell herauszuarbeiten.

Insgesamt konnte man wieder von einem gelungenen Wochenende profitieren. Ein besonderer Dank gilt dem Team des HSC 08, das eine optimale Betreuung ermöglicht und in ausgezeichneter Weise auch für das leibliche Wohl gesorgt hat.

Detlef Klos



Die Teilnehmer
des Wochenendlehrgangs
in Hamm



2. Multiplikatorenlehrgang in Stromberg

Im Programm des NWHV stand zum Ende dieses Jahres noch der zweite Multiplikatorenlehrgang, dieses Mal mit dem Thema „Kurzstock: Form und Technik“, an. Und dieser fand an einem September-Wochenende im schönen Oelde, in der Trainingshalle Karl-Wagenfeld-Schule in Stromberg, statt.

Der Kurzstock (Tan-Pong) ist ein interessantes und zugleich traditionelles Hilfsmittel im Hapkido, welches mit ausgiebigen Training und Erfahrung zur Verstärkung der Selbstverteidigungstechniken genutzt werden kann. Daher lockte dieses Thema und der Referent Franz Josef Wolf (7. Dan IHC, 6. Dan NWHV), 21 interessierte HapKiDoin aus den Vereinen Aachen, Bönen, Clarholz, Dortmund, Gütersloh, Hamm und Oelde zu diesem Lehrgang. Das Programm wurde auf den

bereits Anfang des Jahres von unseren Lehrwart David Brucholder geleiteten Pong-Lehrgang aufgebaut. Zunächst machte der Referent Franz Josef Wolf die Teilnehmer mit ein paar Pong-Übungen warm. Denn, wenn man sein Werkzeug gut führen möchte, dann muss man auch ein Gefühl dafür bekommen. Der Referent griff zunächst noch einmal auf die Basis mit dem Umgang des Tan-Pongs zurück, verschiedene Verteidigungen mit dem Tan-Pongs gegen unterschiedliche Faust-, Greif- und Fußangriffe. Nach diesem schon gut interessanten Bereich baute Franz auf die bereits im ersten Pong-Lehrgang angefangene Kurzstockform (Hyong) zurück. Die bereits gelehrt ersten beiden Teile wurden erneut wiederholt und verfeinert, dazu kamen noch der dritte und ein paar Sequenzen des vierten Teils der Hyong. Zum Ende des Lehrganges waren sich alle HapKiDoin einig, dass sich dieser Lehrgang sehr gelohnt habe und sie sich auf eine erneute Möglichkeit freuen, die Hyong weiter zu lernen.

Silke Vonhoff

