

# Praxislehrgang 2010

30. / 31. Oktober 2010, Wiener Neustadt



Auch diesen Herbst richtete der Neustädter Hapkido-Verein wieder ein Lehrgangswochenende mit Schwerpunkt Freikampf aus. Als Teilnehmer und Referenten konnten unsere Freunde aus dem steirischen Hapkido Fachverband gewonnen werden. Dazu gesellten sich einige hochmotivierte Jungs aus dem fernen Tirol, in Begleitung ihrer Trainerin Evelin.



Der Samstag startete halbwegs pünktlich mit der Trainerfortbildung. In diesem Block referierte

Manfred Salmhofer über seine Sichtweise zum Freikampf. Er betonte, dass dieser Praxisteil nichts mit Aggressionsbewältigung zu tun hat, aber dennoch insbesondere für Meisteranwärter ein wichtiges Kapitel



darstellt. Hapkido als praxisnahe Methode der Selbstverteidigung benötigt, wie jede andere Fertigkeit auch, Erfahrung, Übung und Entwicklung. Danach ging es weiter mit einem sehr anschaulichen Block zum Thema „Kampfrichterausbildung“. Das Bewertungsschema wurde vorgestellt und die Klassifizierung erläutert. Danach wurden die wichtigsten Punkte, auf die während eines Kampfes geachtet werden muss, wie z.B. Kondition und Zustand der Kämpfer, Dominanz, Fairness, Verletzungsgefahr, erörtert. Eine sehr interessante Erfahrung bot dann der Übungsteil, wo in Form von Rollenspielen die Kämpfer einen bestimmten Charakter („aggressiv“, „ängstlich“, „unbelehrbar“, „unkontrolliert“, ...) simulieren mussten. Hier bekam der Übende, nämlich der Kampfrichter, ordentlich was zu tun, um den Kampf noch sauber zu Ende zu führen bzw. die richtigen Maßnahmen zu setzen.

Nach einer kurzen Pause wurde mit den Schülerlehrgängen fortgesetzt, wo in zwei Gruppen je nach Fähigkeitsstufe trainiert wurde. Herbert übernahm die Anfänger und schulte diese in Grundabwehren, Bewegung, Stand und Kombinationen. Andi hatte die Ehre, mit den Rotgurten und Danträgern zu arbeiten, und demonstrierte ihnen seinen systematischen Ansatz zur Vermittlung von intuitiven Beinabwehren und Würfeln.

Den Abend ließ man bei gutbürgerlicher Küche im Gasthof Weidinger ausklingen; hier konnte viel diskutiert und getratscht werden. Einige auswärtige Kollegen zog es dann noch in die Innenstadt, um ein altbekanntes Irish Pub aufzusuchen ☺

Am Sonntagmorgen fanden sich fünf Leute zum Praxisturnier ein. Aufgrund der bevorstehenden Nacht der Kampfkünste hielt sich der Heimverein etwas zurück, nur NDee wagte den „Tanz auf der Matte“. In seiner Gruppe waren 3 Weißgurte, die ausnahmsweise aufgrund ihrer langen Erfahrung im Training heute ihr Debut im Freikampf feiern durften. Die Rookies gingen sehr beherzt in die Kämpfe und setzten dabei auch ihre überlegene Größe ein. Dadurch konnten sie durchaus mit den Rotgurten mithalten. Die Kämpfe verliefen relativ entspannt, außer einer leicht blutigen Nase war, wie meistens, kein Eingreifen der Kampfrichter notwendig.



So war man relativ rasch fertig, und alle waren froh, etwas für ihren Hapkido-Weg getan zu haben – und dennoch noch viel vom Sonntag genießen zu können! Bis zum nächsten Mal!

Andi O.

1. HAPKIDO Verein Wiener Neustadt