

# Prüfungswochenende Graz

30. & 31. Jänner 2010

Prüfungs- und Lehrgangswochenende



Grad einmal eine Woche ist seit dem Lehrgang mit Master Dan Piller vergangen, da ging es für einige von uns schon wieder nach Graz. Dieses Mal jedoch hauptsächlich wegen der ersten Gürtelprüfung im neuen Jahrzehnt.

Mehr oder weniger ausgeschlafen kamen wir gegen halb 10 herum in dem uns schon bekannten Landessportzentrum an. Nach dem gemeinsamen Aufbauen, einer kurzen Instruktion von Andy und der Begrüßung durch den Bundestrainer, ging es gegen 10.15 mit den ersten Prüfungen los. Während bei der 1. Kommission 2 Rotgurte begonnen haben, durfte bei der 2. unser Roman seine Prüfung auf den 4. Kub ablegen.



Nach seiner bestandenen Prüfung gab es für die Wiener Neustädter eine längere Wartepause und wir vertrieben uns die Zeit mit Aufwärmen, Wiederholen der Techniken sowie dem aufmerksamen Beobachten der anderen Prüfungen.

Nachdem auch Kerstin ihre Prüfung auf den 5. Kub erfolgreich bestanden hat, ging es gegen 13.30 Uhr dafür bei den Gelbgurten Schlag auf Schlag. Den Auftakt für den 6. Kub durfte dabei meine

Wenigkeit machen, danach folgte Markus und schließlich Victoria. Im Anschluss durften auch gleich Jochen, Dietmar und Martin ihre Lernfortschritte demonstrieren.



Nach den Weißgurtprüfungen der Salzburger Hapkidoin, durften dann auch unsere Weißgurte beweisen, dass auch sie fleißig trainiert haben. Bernd machte dabei die Prüfung auf den 8. Kub; für Matthias, Bernhard, Gemma, Johannes, Thomas, Alex und Lukas war es ihre Erste.

Zusammenfassend lässt sich für diese Prüfung sagen, dass wir wieder sehr viele, hilfreiche Erfahrungen mitnehmen konnten und ich für meinen Teil freue mich definitiv schon wieder auf die Nächste☺.

Der Techniklehrgang am darauf folgenden Tag fokussierte sich, wie zu erwarten war, auf konkrete Techniken, die bei der Prüfung größtenteils falsch durchgeführt oder interpretiert wurden. Hauptaugenmerk wurde auf die Basis aus dem 8. Kub und einige Aufbautechniken aus dem 7. bzw. 6. Kub gelegt. Nicht nur einmal war ich sehr erstaunt, wie sich manche Techniken gewandelt haben. Nach fast 3,5 Stunden hebeln diverser Extremitäten, waren auch die Gelenkigsten unter uns durchaus dankbar, dass der Lehrgang langsam dem Ende zuging. Als Abschluss wurde von Ewald noch einer der theoretischen Aspekte von Hap Ki Do behandelt.

Wie kann man nun abschließend diesen Lehrgang beurteilen? u sagen, dass kein Stein auf dem anderen geblieben sei, wäre natürlich etwas übertrieben. Es haben sich jedoch einige wichtige Techniken insofern geändert, dass es nun einfacher ist, die Prinzipien hinter Hap Ki Do anhand

# Prüfungswochenende Graz

30. & 31. Jänner 2010

Prüfungs- und Lehrgangswochenende



dieser zu erkennen. Und gerade dieses elementare Verständnis soll unser Fundament für alle noch folgenden Techniken sein, die uns auf unserem Weg im Hap Ki Do begegnen werden.

In diesem Sinne gratuliere ich nochmals allen Teilnehmern zu der bestandenen Prüfung und wünsche jedem eine erholsame, trainingsfreie Woche!



Martin B.

1. HAPKIDO Verein Wiener Neustadt