

IHC-Lehrgang Gleisdorf, 26.-28.05.2012



„For a fistful of new experiences“

Samstag - 26.05.2012 - 05:54 Uhr: Aufstehen war angesagt.

Erfreulicherweise stellte ich jedoch schnell fest, dass mit der Motivation auf den bevorstehenden IHC-Lehrgang die erwartete Müdigkeit nicht so schlimm ausfiel wie erwartet (erwartet nicht, dass mir die mehrfache Verwendung von "erwartet" entgegen eines gepflegteren Schreibstils nicht aufgefallen wäre, ich lass' aber trotzdem so stehen ☺).



Jedenfalls, nach gewohntem Aufsteh-Ritual inklusive Frühstück begab ich mich mit dem Auto gen Seebenstein (Parkplatz nach der Autobahn-Abfahrt). Dort angekommen, fuhren N-Dee und ich mit seinem Auto weiter nach Gleisdorf. Da es verkehrsmäßig trotz Pfingstwochenende völlig problemlos lief, kamen wir mehr als rechtzeitig, sprich zu früh, dort an.

Das stellte aber überhaupt kein Problem dar, da man somit noch genügend Zeit hatte sich gemütlich einzufinden und ein wenig "Socialising" zu betreiben. In der Küche der Turnhalle trafen wir nämlich auch gleich ein paar Leute von anderen teilnehmenden Vereinen, die gerade beim Frühstück saßen. Es wurde auch gleich locker drauflos geplaudert, was von Beginn an eine nette Atmosphäre für den – so viel sei vorweg genommen – sehr gelungenen Lehrgang schaffte. Auch uns wurde ein Frühstück angeboten, was wir aber bis auf einen Kaffee und ein Glas Wasser dankend ablehnten, da wir präventiv bereits zu Hause und „Meinereiner“ auch zusätzlich noch im Auto gefrühstückt/„gejausent“ (ich steh auf dieses Wort ☺) hatten.

Etwas später ging es dann auch schon zum Lehrgang, den Meister Manfred Salmhofer und Großmeister Franz-Josef Wolf mit begrüßenden und einleitenden Worten zum allgemeinen Ablauf einleiteten (ich denke, ich sollte doch etwas an meinem Schreibstil feilen ...).

Was mir gleich auffiel, war, dass es offensichtlich bei Vereinen aus anderen Ländern teilweise andere Farbsysteme gibt. Zum Einen haben sie keine weißen, sondern dunkle Anzüge ohne Rauten-Muster und zum



Anderen sind die Gürtelfarben zu den Graden teils andere als die uns bekannten. Es gibt zum Beispiel auch orangene Gürtel. Von den Graden her ist's aber gleich, sprich es gibt genauso 9 Kup-Grade.

Zurück zum Ablauf:

Als Erstes gab es ein gemeinsames Aufwärmen inklusive einer kleinen Dehn-Runde. Danach wurden die Leute in „Fortgeschrittene“ (3. Kup und höhere) und „noch nicht so Erfahrene“ (9.Kup - 4.Kup) aufgeteilt. Sprich: N-Dee und ich bekamen somit unterschiedliche Einheiten und teils unterschiedliche Referenten zugeteilt. Ich nehme vorweg, dass ich hier nur auf meine Einheiten eingehe, weil ich es vorziehe, Berichte aus einer subjektiv erlebten Sicht zu schreiben.

Die ersten meiner Gruppe zugeordneten Referenten waren Meister Volker Gößling gemeinsam mit Meisterin Nadine Gößling aus Deutschland. Schnell fiel auf, dass sie einen relativ harten, durchaus auch auf Effizienz ausgelegten Hapkido-Stil pflegen, bei dem einiges anders ist, als wir es kennen. Ich hatte auch das Vergnügen, von Volker eine Technik am eigenen Leib gezeigt und gespürt zu bekommen, was den Eindruck der sehr konsequenten (um nicht zu sagen harten, bisweilen Schmerzpotential-in-sich-tragenden) Ausführung bestätigte ☺. Auch seine Aufforderung, bei jeder Technik auch als Angreifer ja immer fest zuzupacken, bekräftigte zusätzlich diesen Eindruck.



Was für mich jedenfalls schon mal neu war, war der von ihnen punktuell eingesetzte Kampfschrei, den ich bislang im Hapkido nicht kannte. Ein absolutes Novum, man ist beinahe geneigt von einem Widerspruch zu bisher Gekanntem zu sprechen, war jedoch das Blocken bei der Abwehr eines Faustangriffs. Der Block war sogar ein dezidierter harter Block, angesetzt etwas oberhalb der Ellbogenhöhe, der dann anschließend noch in eine Hebeltechnik überging. Die Basis dieser Einheit war eigentlich eine Technik, die wir zuerst aus einer statischen Situation heraus angingen. Bei der statischen Variante war die Technik ähnlich unserer Handbefreiung Nr. 6, nur dass beim Befreien der

Daumen des Angreifers mitgehebelt wurde, danach auf einen Streckhebel (Handeinsatz knapp oberhalb des Ellbogens) gewechselt wurde und am Boden noch ein Abschluss dazukam, den man mit dem oben angesprochenen Kampfschrei unterstützen konnte.

Später wurde die Technik dann aus der Dynamik mit Faustabwehr (dem oben genannten harten Block) durchgeführt, dann aber ohne Daumenhebel, sondern nur mit Streckhebel und unterschiedlichen Abschlüssen. Auf die Abschlüsse wurde auch Wert gelegt und demonstriert, dass diese gerade in einer Adrenalin-geladenen Situation wirklich gut sein müssen, um einen potentiellen Angreifer auch unter Kontrolle haben zu können. Hierzu gab uns Meisterin Nadine wertvolle Tipps.



Nach dieser 1. Einheit gab es eine kurze Pause, ehe es mit Meister Luc Barbieux und dem äußerst interessanten und für mich neuen Thema "Wurfabwehr/Wurfinterception" weiterging. Diese Einheit war aus meiner Sicht das volle Kontrastprogramm zur vorherigen Einheit. Denn der äußerst sympathische Meister Luc, den ich auch als „Monsieur Relaxtheit und Frohsinn“ bezeichnen würde, hatte eine sehr entspannte, mit Witz gewürzte Herangehensweise (besonders was diese Einheit betraf). Luc informierte uns zwar im Vorfeld, dass sein Deutsch nicht das Beste sei, es war aber ohne Probleme verständlich. Das einzige, was mir auffiel, war, dass er in der Beschreibung der zu trainierenden Situation meist den Begriff „Freund“ statt „Partner“ (im Sinne von Trainingspartner) oder „Gegner“/„Angreifer“ verwendete. Denke mir aber, dass es absichtlich so gewählt war, da es diesen freundlichen, gelassenen Charakter der Einheit vielmehr noch unterstützte.



Jedenfalls wurden diverse (eher weiche) Gegenmaßnahmen durchgegangen, mit der man im Verlauf verschiedener Wurftechniken den „Freund“ unterbrechen kann. Jede von diesen war ohne jeglichen Kraftaufwand einsetzbar, was auch erstaunlich gut funktionierte.



Nach dieser gelassenen Einheit ging's zum geplanten Mittagessen in ein Gasthaus in der Nähe, welches zu Fuß gut erreichbar war. Die Portionen waren ausreichend dimensioniert (zumindest mein Kotelett mit Pommes und Salatgarnitur), sodass es mit voller Energie (und vollem Bauch 😊) zurück zur Halle ging.

Hier folgte dann die Einheit "Langstock" unter der Leitung von Großmeister Franz-Josef Wolf, der beachtlicher Weise trotz verletztem Bein die ganze Einheit mit uns bestritt. Die Einheit war für mich als ziemlichen Langstock-Rookie vom technischen und koordinativen Aspekt her recht anspruchsvoll. Nach ein paar aufwärmenden Bewegungen mit dem Langstock durften wir mit drehendem Stock über die schmale Seite von Langbänken gehen, anschließend das Ganze auch mit geschlossenen Augen. Es folgte noch eine Fallschule mit dem Langstock in Händen, bis es dann zur Ausarbeitung einer Form ging.

Das stellte sich als sehr fordernd heraus. Ich weiß nicht, ob es nur mir so ging, aber ich finde es schon erstaunlich, wie sehr man nicht nur koordinativ, sondern auch kognitiv gefordert ist, um eine Form wirklich erlernen und beherrschen zu können.



Nach der Langstock-Einheit folgte die letzte Einheit des Tages, hier ging es um Beintechniken unter der Leitung von dem uns mittlerweile gut bekannten und geschätzten Meister Manfred Salmhofer. Erstes Thema war der Einsatz von oft eher verschmähten und weniger beachteten Beintechniken, und zwar ging es um Tritt 12 und Tritt 14, und zwar aus der Dynamik heraus. Eine Erkenntnis war auf alle Fälle, dass es bei Tritt 14 besser ist, diesen (betrachtet am eigenen Bein) weiter unten anzusetzen. Sprich: weniger dem Gegenüber nur das Knie vorzuschicken, sondern das untere Schienbein (knapp oberhalb des

Fußgelenks) am gegnerischen Oberschenkel anzulegen und dann das gesamte Schienbein inklusive Knie „drüber zu schieben“.

Nach diesen beiden Techniken gingen wir zum Thema "Wandsprung" über (was aber nicht heißt, dass wir jetzt von einer Wand gesprungen wären oder Parkourtraining machten ☺). Hört sich brutal an, - ist es letztlich auch, aber nur im Hinblick auf die Tatsache, wie viel Energie auf ein Ziel damit potentiell gebracht werden kann. Die Idee ist hierbei, sich von einer Wand abzustößeln/abzufedern, und dann aus der Drehbewegung mit einem Tritt (in dem Fall gesprungener 11er) ein Ziel zu treffen.

Das war eine echt erfrischende Sache, die nach gewissen Anlaufschwierigkeiten auch recht gut funktionierte, bei der alle mit sehr viel Enthusiasmus und Freude dabei waren und mit der die Lehrgangsthemen letztlich auch einen sehr schönen sowie spaßigen Ausklang fanden.

Nachdem dann alle Trainingseinheiten vorbei waren, gab's noch ein Gruppenfoto mit dem superfamosen 3-fachen Selbstauslöser von N-Dees mitgebrachter Kamera. Wir verabschiedeten uns dann auch recht zügig, weil N-Dee bereits nach dem Lehrgang verplant war und damit fand der Lehrgang auch schon sein Ende (zumindest für mich, N-Dee war am Montag nochmals zugegen).



Was ich mir von diesem Lehrgang mitgenommen habe, sind, wie in der Überschrift erwähnt, einige neue Erfahrungen und Einblicke in andere Hapkido-Ansätze, aber auch eine allgemeine gelöste Stimmung, Freundlichkeit und Ausgelassenheit. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, was auch an der Organisation, den anderen Vereinen und allen teilnehmenden Leuten gelegen hat, denen ich auch hiermit meinen Dank aussprechen will!

So kann's gern weitergehen, ich freu' mich schon auf weitere IHC-Lehrgänge und kann es nur jedem von unserem Verein ans Herz legen, mal dabei zu sein, da man wirklich auch komplett neue Einblicke und Herangehensweisen kennenlernt.

Abschließen möchte ich diesen Bericht mit einem Kommentar, den Meister Luc an mich gerichtet hat, als er mich (aufgrund der etwas verkrampften Ausführung) bei einer Technik korrigiert hat.

Für mich schlicht und ergreifend *die* Aussage des Lehrgangs:

"Du musst keine Kraft haben, Du musst Spaß haben!" ☺

In diesem Sinne, bis zum nächsten IHC-Lehrgang!

Wolfgang Eckhardt

1. HAPKIDO Verein Wiener Neustadt