

Sonderseminar der World Hap Ki Do Association Im Landessportzentrum Graz



10. Oktober 2009

Mit gemischten Erwartungen ging es am Samstag Vormittag auf nach Graz. Dieser Lehrgang war durchaus besonderer Art, da zum ersten Mal in der Geschichte des ÖHKDB ein Meister der WHA (World Hapkido Association) nach Österreich gekommen ist. Da wir die Vorinformation hatten, dass Master Dan Piller sehr traditionell lehren soll, machten sich viele von uns Gedanken, ob wir, als sehr praxisorientierter und offener Verein, hier nicht irgendwie sprichwörtlich „fehl am Platz“ sein werden. Im Laufe des Lehrgangs stellte sich jedoch schnell so ziemlich das Gegenteil heraus und es wurde für (ich kann hier wohl für uns alle sprechen) jeden von uns ein Lehrgang, den wir lange nicht vergessen werden.



Nach dem Gruppenfoto, einer kurzen Vorstellung von Master Dan Piller und der Meditation durfte unser Trainer Andi O. auch schon das Aufwärmen übernehmen. Hier hat uns unser amerikanischer Gast mittendrin auch schon die erste neue Übung, den „Circle Step“ in verschiedenen Variationen, nähergebracht (diese haben die meisten von uns auch noch am nächsten Tag gespürt :). Danach wurde die komplette Basisfallschule wiederholt.

Der erste Block des Lehrgangs beinhaltete mehrere Ausführungen der Basistritte (Front-, Side- und Roundhouse-Kick) mit Hauptaugenmerk auf die Reichweite des eigenen Beins und Abschätzen der richtigen Distanz.

Das Thema des 2. Blocks waren Würfe. Hier hat uns Master Dan Piller 2 Basiswurftechniken demonstriert. Allgemein muss

jedoch gesagt werden, dass es ihm mehr um das Verstehen der Prinzipien des Hapkido in der Umsetzung (Technik) als um eine spezifische Technik selbst ging. Und da wir alle „Martial Scientists“ sind, hat uns Master Dan Piller dies auch sehr logisch und anatomisch sowie physikalisch nachvollziehbar erklärt, dass zumindest mir hier bei der einen oder anderen Technik ein Licht aufging.

Der 3. und letzte Teil für den ersten Tag befasste sich mit Hebel aus verschiedenen Lagen. Sowohl Griffe auf Handgelenk, Ellbogen, Schulter oder Hals wurden hier abgedeckt und auch wenn einige Techniken unseren bekannten ähnelten, gab es doch bei jeder Technik Details, die bei vielen von uns wieder einen „Aha“-Effekt auslösten :).

Der 2.Tag startete, nach dem obligatorischen Aufwärmen, mit einem kleinen Review des Vortages. Diesem folgte ein großer Block des Bereichs Bodenkampf. Viele, die dachten, dass das Training gestern schweißtreibend war, wurden bei den Bewegungsübungen am Boden eines Besseren belehrt. Es folgten Positionswechsel und Würfe am Boden bzw. diverse Hebel- und Würfetechniken.

Für den letzten Teil des Lehrgangs wurden 2 Gruppen gebildet. Der eine Teil arbeitete in 2er Teams. Jeder suchte sich 3 beliebige Angriffe aus, die der Partner ausführt, und musste sich realistisch und wirkungsvoll



dagegen wehren. Dies sollte uns einen Einblick auf den Ablauf der Technik-Wettkämpfe der WHA geben. Der andere Teil trainierte mit Master Dan Piller Basistechniken mit dem Kurzstock. Nachdem die Gruppen beide Teil absolviert haben, präsentierte jedes Team noch ihr Programm und bekam direktes Feedback von Master Dan Piller und Meister Ewald Pilz.

Leider endete hiermit auch schon dieser interessante Lehrgang. Aber da der ÖHKDB ab nun offizielles Mitglied des WHA ist, darf darauf gehofft werden, dass dies nicht der letzte Lehrgang mit dem sehr charismatischen Master Dan Piller gewesen sein wird. Wer weiß, vielleicht dürfen wir ihn ja schon bald bei uns in Wiener Neustadt begrüßen ;)

Martin B.

1. HAPKIDO Verein Wiener Neustadt

