

## **DAE SHIM HAPKIDO**

# **Ausbildungsprogramm**

**Vom Mu Kup zum 9. Kup**

**(Weißer → Gelber Gürtel)**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. <b><i>Dojang-Kyo Hun</i></b>                 | Dojang-Regeln (Etikette)        |
| 2. <b><i>Junbie Undong</i></b>                  | Vorbereitungsgymnastik          |
| 3. <b><i>Danjeon Hohupbop</i></b>               | Bauchatem-Übung                 |
| 4. <b><i>Jahse</i></b>                          | Form, Haltung                   |
| 5. <b><i>Sugi Sul</i></b>                       | Handtechniken                   |
| 6. <b><i>Jok Sul</i></b>                        | Fußtechniken                    |
| 7. <b><i>Nakbop</i></b>                         | Falltechniken                   |
| 8. <b><i>Su</i></b>                             | Befreiungs- & Kontrolltechniken |
| 9. <b><i>Yaksok Daeryeon</i></b>                | Festgelegter Kampf              |
| 10. <b><i>Kurze Schriftliche Diskussion</i></b> | (Jugendliche und Erwachsene)    |
| 11. <b><i>Sang Sig</i></b>                      | Theorie                         |

## **1. Kyo Hun: Etikette**

### **1. Pünktlichkeit**

Erscheine pünktlich zu jeder Trainingseinheit.

### **2. Sauberkeit**

Körper und Dobok müssen sauber, die Finger- und Zehennägel kurz geschnitten sein, damit du im Training niemanden störst oder verletzst.

### **3. Bekleidung / Schmuck**

Jungen/Männer dürfen,  
Mädchen/Frauen sollten angemessene Kleidung unter dem Dobok tragen.  
Uhren und Schmuck sollten vor dem Training abgelegt oder entsprechend abgeklebt werden, um sich selbst und andere nicht zu verletzen.

### **4. Ordnung**

Vor und nach jedem Training wird dein Dobok, den du erst in der Umkleide des Dojang an- bzw. ausziehst ordentlich zusammengelegt. Auf den Matten wird nicht gegessen und getrunken. Außerhalb der Matten wird dafür wenigstens der Gürtel abgelegt.

### **5. Höflichkeit**

Vor dem Betreten oder Verlassen des Dojang oder einer Übung mit einem Trainingspartner, verneigst du dich vor ihm. Unser Verneigen ist keine Religiosität, sondern die Bezeugung von Respekt, den wir vor unserem Gegenüber und der universellen Schöpferkraft haben.

### **6. Respekt**

Respektiere diejenigen, die mehr Erfahrung haben (Sonbaenim). Lerne von ihnen!  
Respektiere die Anfänger (Hubaenim). Erinnerung dich daran, dass du auch Anfänger warst.

### **7. Bescheidenheit**

Du darfst HapKiDo-Techniken niemals dazu benutzen, eine andere Person zu verletzen oder damit anzugeben. Es sind Übungen, um sich selbst zu entwickeln. Ohne Erlaubnis des Lehrers darf im Dojang kein Freikampf durchgeführt werden. Der Dojang ist kein Spielplatz.

### **8. Ernsthaftigkeit**

Sei im Training konzentriert und aufmerksam. Sei diszipliniert, übe fleißig und entwickle eine positive Einstellung zum Training.

### **9. Freundschaft**

Achte alle Menschen, die dir begegnen. Habe mit diesen gemeinsam Spaß und Freude. Daraus entwickeln sich nachhaltige Freundschaften.

## **10. Hilfsbereitschaft**

Hilf deinem Trainingspartner, die gezeigten Übungen richtig zu erlernen.  
Stärke den Einzelnen in der Gruppe und fördere den Zusammenhalt deiner Gruppe.

## 2. **Junbie Undong: Vorbereitungsgymnastik**

Aufwärm- und Entspannungsgymnastik, Dehnübungen und Atemübungen zur Vorbereitung auf den Unterricht.

Jedes Training beginnt und endet mit **SON** → Meditation.

## 3. **Danjeon Hohubop: Bauchatem-Übungen**

1. Technik → **Il Shik** nach vorne "Die Erdkugel nach vorne schieben"
2. Technik → **I Shik** nach oben "Die Erdkugel zum Himmel heben"
3. Technik → **Sam Shik** nach innen "Die Erde umarmen"
4. Technik → **Sa Shik** nach unten "Den Himmel zur Erde ziehen"

## 4. **Jahse: Form, Haltung**

<b>Charyot Jahse</b>	Grußstellung, Achtungsstellung
<b>Moa Jahse</b>	Geschlossene Stellung
<b>Bango Jahse</b>	Verteidigungsstellung, Rückwärtsstellung
a) <i>Ouen Bango Jahse</i>	linker Fuß steht vorne
b) <i>Orn Bango Jahse</i>	rechter Fuß steht vorne
<b>Gongkyok Jahse</b>	Angriffsstellung, Vorwärtsstellung
a) <i>Ouen Gongkyok Jahse</i>	linker Fuß steht vorne
b) <i>Orn Gongkyok Jahse</i>	rechter Fuß steht vorne
<b>Gibon Pyong Jahse</b>	(Drachen-) Reiterstellung (ca. schulterbreit)
<b>Gima Pyong Jahse</b>	(Pferde-) Reiterstellung (ca. 1,5 – 2x schulterbreit)

### **Prüfungsaufgabe:**

Gima Pyong Jahse 30 Sekunden mit einem Stock auf den Oberschenkeln halten.

## 5. **Sugi Sul: Handtechniken**

### **Sugi Bango Sul: Abwehrtechniken mit der Hand**

1. **Sujang Bango Sul** Handteller-Abwehr
2. **Samagui Bango Sul** Schnappabwehr mit dem Handgelenk  
"Biss der Gottesanbeterin"-Abwehr
3. **Sudo Bango Sul** Handaußenkanten-Abwehr
4. **Yok-Sudo Bango Sul** Handinnenkanten-Abwehr

### **Sugi Gongkyok Sul: Angriffstechniken mit der Hand**

1. **Sujang Gongkyok Sul** Handteller-Angriff
2. **Samagui Sondung Gongkyok Sul** Angriff mit dem Handgelenkrücken  
"Biss der Gottesanbeterin"-Angriff
3. **Sudo Gongkyok Sul** Handaußenkanten-Angriff
4. **Yok-Sudo Gongkyok Sul** Handinnenkanten-Angriff

Die oben genannten Abwehr- und Angriffstechniken mit der Hand sind in alle Richtungen und alle in allen Höhen (Sangdan → Alles über dem Schlüsselbein, Jungdan und Hahdan → Alles unter dem Bauchnabel) ausführbar.

## 6. **Jok Sul: Fußtechniken**

- Murub Chagi** Kniestoß
- Apgumchi Ap Chagi** Schnapptritt nach vorne oben mit dem Fußballen
- Apgumchi Ap Chaoligi** Fußballentritt nach vorne oben mit gestrecktem Bein

### **Prüfungsaufgabe:**

Alle Tritte sollen in allen Höhen ausgeführt werden können.

## 7. **Nakbop: Falltechniken**

- Jeon Bang Nakbop** Vorwärts-Falltechnik
- Hou'e Jeon Nakbop** Vorwärts-Rolltechnik
- Hu Bang Nakbop** Rückwärts-Falltechnik
- Chuk Bang Nakbop** Seitwärts-Falltechnik

## 8. *Su: Befreiungs- und Kontrolltechniken*

### *Baegie Sul: Lösetechniken*

#### *Son Baegie Sul Handlösetechniken*

1. Lösen und Kontrolle durch Gongkyok Jahse
2. Handgelenk-Beugehebel und nach hinten schieben (Kinder ohne Hebel)
3. Lösen mit Ellenbogen-Schlag → **Palgup Chigi** und Gima Pyong Jahse

#### *An Son Baegie Sul Innenhand-Lösetechniken*

4. Lösen und Kontrolle durch Gongkyok Jahse
5. Handgelenk-Beugehebel und nach hinten schieben (Kinder ohne Hebel)
6. Lösen mit Ellenbogen-Schlag → **Palgup Chigi** und Gima Pyong Jahse

Um das gemeinsame Erlernen der Techniken zu erleichtern, wird der Verteidiger bei den **gegenüberliegenden** Techniken (Son Baegie Sul) mit der **rechten Hand am linken Handgelenk**, bei den **gekreuzten** Techniken (An Son Baegie Sul) mit der **rechten Hand am rechten Handgelenk** festgehalten.

Erst wenn die Techniken auf dieser Seite korrekt ausgeführt werden können, wird die andere Seite geübt.

Alle Kampfkunst-Techniken des Dae Shim HapKiDo verstehen sich als Mittel um uns selbst zu lehren, mit den eigenen, den inneren Kämpfen umzugehen. Wichtig ist vor allen Dingen, sich selbst genau zu beobachten und zu (er-)spüren.

**Die wichtigsten Inhaltspunkte der Lösetechniken im Dae Shim Hapkido sind das**

**ENTSPANNEN und das AUFGEBEN DES EIGENEN STANDPUNKTES.**

Sich in Gefahrensituationen zu entspannen und seinen Platz zu verlassen erfordert großen Mut.

## 9. *Yaksok Daeryeon: Festgelegter Kampf*

Verteidigung gegen Angriffe mit dem Handteller

- Angriff mit Gima Pyong Jahse und Sangdan Sujang Gongkyok Chigi.
- Verteidigung durch Ausweichen mit den 4 möglichen Dreiecksschritten zur Seite und anschließender (Raum-) Kontrolle durch Gongkyok Jahse.

## 10. Kurze schriftliche Diskussion (Jugendliche und Erwachsene)

Kein Mensch will etwas werden,  
ein jeder will schon etwas sein.

(Goethe)

## 11. Sang Sig: Theorie

### Zählen auf Koreanisch

1	H(a)na	6	Yossot
2	Dull	7	Ilgop
3	Set	8	Yodoll
4	Net	9	Ahop
5	Dassot	10	Yoll

### Koreanische Fachbegriffe

<i>Charyot</i>	Achtung, aufgepasst
<i>Kyongyeh</i>	Verneigung
<i>Junbie</i>	Vorbereitungsstellung, vorbereiten
<i>Shijak</i>	Start, los
<i>Paroh</i>	Technik beenden, zurück zur Ausgangsstellung
<i>Kuman</i>	Schluss, Ende
<i>Son</i>	Meditation, Besinnung
<i>Choa Son</i>	Meditation im Sitzen
<i>Kup</i>	Schülergrad
<i>Dan</i>	Meistergrad
<i>Sonbae(-nim)</i>	Fortgeschrittener Schüler, jemand der vor mir geht
<i>Hubae(-nim)</i>	Anfangender Schüler, jemand dem ich ein Vorbild bin.
<i>Kyosanim</i>	1. – 3. Dan
<i>Sabumnim</i>	Ab dem 4. Dan
<i>Dojang</i>	Raum (Jang) für den Weg (Do) Übungsraum
<i>Dobok</i>	Kleidung (Bok) für den Weg (Do), Hapkido-Anzug
<i>Ddi</i>	Gürtel
<i>Kihap</i>	Schrei zur Verbindung von Körper, Geist und Energie
<i>Danjeon</i>	Energiezentrum
<i>Nakbop</i>	Falltechniken
<i>Sul / Bop</i>	Technik, Kunst
<i>Ouen</i>	Links
<i>Orn</i>	Rechts
<i>Dwiro Dora</i>	Umdrehen und Technik ausführen
<i>Dwiro Dora Jahse</i>	Umdrehen und Stellung einnehmen

Zur Aussprache: j und je = weiches dsch

## *Dobok Gaenmunbop: Das Falten des Dobok*

