



## Hapkido Benefizlehrgang

Am 19.08.06 fand im Mädchengymnasium Essen-Borbeck der Hapkido Benefiz-Lehrgang des 1. Essener Hapkido Sportclub e.V. zugunsten der von der Firma BudoPro (Olaf van Ellen) ins Leben gerufenen Spendenaktion zur Hilfe der Tsunami-Opfer in Sri Lanka statt. Referenten: Karl Müller (4. Dan Hapkido), Michael Buhle (2. Dan Hapkido), Gert Leitner (1. Dan Hapkido), Jochen Ostendorf (1. Dan Hapkido)



Um 9.15 Uhr traf sich die kleine Delegation des TRBO bei Shihan Christian Wiederanders, um gemeinsam die doch etwas längere Fahrt in den Ruhrpott in Angriff zu nehmen. Ohne Probleme kamen wir erst am Bahnhof Essen-Borbeck an, wo ein weiteres TRB-Mitglied eingeladen wurde. Kurz danach standen wir auch schon vor der Halle, wo wir sehr herzlich von allen Referenten und einigen, aus vorherigen Seminaren bekannten, Budo-Sportlern empfangen wurden. Wir hatten nicht so wirklich eine Vorstellung davon was uns in diesem Seminar erwartet wurden aber persönlich von dem höchsten Dan Träger Karl Müller noch kurz darüber informiert das es sich bei Hapkido um eine traditionelle koreanische Selbstverteidigung handelt und gleichzeitig motiviert einfach die Techniken mal auszuprobieren und einfach miteinander Spaß am Budosport zu haben.



Nachdem wir uns eingeschrieben und umgezogen hatten, begann der Lehrgang pünktlich um 13.30 mit ein paar freundlichen Worten von Michael Buhle, der alle Teilnehmer begrüßte und den weiteren Ablauf des Lehrgangs erklärte. Zuerst wurde unser Kreislauf mit einem knackigen Aufwärmprogramm in Schwung gebracht, danach der Puls aber durch Atemübungen wieder einigermaßen beruhigt. Aufgeteilt in zwei Gruppen ging's dann auf die

Mattenflächen, wo jeweils zwei Referenten Techniken demonstrierten und wir versuchten sie nachzumachen. Nach 1 ½ Stunden gab es eine kleine Pause, die genutzt wurde um ein paar Gruppenfotos zu machen und sich mit dem kostenlos Angebotenen Wasser, Obst und Riegeln zu stärken. Da alle Teilnehmer sehr begeistert und konzentriert bei der Sache waren, hätte die zweite Unterrichtseinheit auch länger als die 1 ½ Stunden gehen können, aber der neue Hausmeister wollte nicht mitspielen.



# Tatsu-Ryu-Bushido



„Bericht: Hapkido Benefizlehrgang“

Die Techniken wurden von den vier Referenten sehr eindrucksvoll und erfrischend demonstriert. Es wurden Selbstverteidigungstechniken gegen waffenlose Angriffe, Halte- und Würgetechniken aber auch gegen Messerangriffe gezeigt. Besonders die Hand- und Armgelenke wurden in alle Richtungen gedreht, gehoben und geschoben. Der Umgang war aber jederzeit sehr respektvoll und jeder der Teilnehmer ging schonend und umsichtig mit seinem jeweiligen Übungspartner um so dass wir alle



erschöpft aber mit heilen Knochen und Sehnen den spannenden und äußerst interessanten Einblick in die Kunst des Hapkido beschließen konnten. Nach einer kleinen und schönen Verabschiedung bekam jeder Teilnehmer noch seine Urkunde und wir halfen dann noch alle mit die Matten wegzuräumen.

Damit war der offizielle Teil beendet und wir vier, sowie Michael Buhle mit Frau Verena und Frank Nickel gingen noch in eine gemütliche Brauerei, um bei einem sehr leckeren Essen Erfahrungen auszutauschen, sich näher kennen zu lernen und auf Sri Lanka zu freuen.

Autor:	Bastian Schneider, Viktor Schwab
Bilder:	Tatsu-Ryu-Bushido – Canon 350 D
Erstellt am:	08/2006
Copyright:	1987-2008 <a href="http://www.tatsu-ryu-bushido.com">www.tatsu-ryu-bushido.com</a>