

Techniklehrgang und Selbstschutztechnikmeisterschaft Graz, 13. – 14.06.2009



Kurzfristig angesetzt fand im schon bekannten Landessportzentrum in Graz ein Techniklehrgang statt, bei welchem auch im Hinblick auf die bevorstehende Gürtelprüfung in Salzburg ein Besuch sehr lohnenswert erschien. Vom Neustädter Verein fanden sich 14 Aktive, die am Samstag nach Graz abreisten, um das Wochenende in der schönen steirischen Landeshauptstadt zu verbringen.

Im Lehrgang selbst wurde nahtlos an den letzten Lehrgang angesetzt. Thema war vor allem wieder, die Basistechniken zu beleuchten und gemäß dem „neuen Konzept“ auch jedem Schüler verständlich zu machen. Großer Wert wurde dabei auf



das „Wie und Warum“ der einzelnen Schritte gelegt – nur ein Grundverständnis der Biomechanik ermöglicht ein intuitiv richtiges Ausführen der Technik.

Der Abend wurde, klassisch für Grazer Stammgäste, zunächst bei den 3 goldenen Kugeln und anschließend im Studentenviertel verbracht ☺



Am Sonntag fand dann noch eine kleine ASKÖ-Selbstschutztechnik-Meisterschaft statt, bei der gemäß Norm zufällig gezeigte Techniken aus dem jeweiligen Programm dargeboten werden sollten. Auch zwei Neustädter, Roman und Bernd, wollten es wissen und stellten sich dem Komitee, in dem auch Andi O. saß. Die



Meisterschaft bot den beiden Prüfungskandidaten eine ideale Möglichkeit zur Generalprobe, um auch Nervosität abzubauen und Routine zu bekommen, und vor allem auch wertvolles Feedback zu ihrer Technikinterpretation zu erhalten.

Viel Glück in Salzburg!

Andi O.

1. HAPKIDO Verein Wiener Neustadt