

# Hapkido Kurs

## Im BG Zehnergasse Wiener Neustadt

### 23. Jänner 2009



Auch dieses Jahr wurde der 1. Hapkido Verein Wiener Neustadt wieder eingeladen, zwei zweistündige Hapkido-Kurs im Bundesgymnasium Zehnergasse abzuhalten. Unter den Namen 'Trendsportarten' wird hier den Schülern ermöglicht, aus verschiedensten sportlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel Klettern, Mountainbiken oder Tanzen zu wählen und diese in Form von Kursen einmal auszuprobieren.

Anders als die Jahre zuvor war der Kurstermin jedoch diesmal freitags mittags statt samstags Vormittag und nur zwei- statt dreistündig. Dafür sollten zwei Gruppen zu je ca. 25 Schülern hintereinander teilnehmen. Trotz der kurzfristigen Anfrage konnten jedoch Andi O. und Andy W. dem vorgegebenen Termin zusagen, und so begann der Kurs der ersten Gruppe pünktlich um 12:20 im Turnsaal des BG Zehnergasse.

Das Aufwärmen fiel wie gewohnt sehr ausgedehnt aus und umfasste allgemeine Lockerungs- und Koordinationsübungen ebenso wie Geschicklichkeits-, Ausdauer und Kraftübungen.



Die anschließenden Dehnungsübungen dienten zur Vorbeugung von unnötigen Verletzungen bei den Übungen und zur Beruhigung der Atmung und des Kreislaufs. Es folgte ein kurzer Block über Fallschule und den richtigen Fall seitwärts, wie er für viele Würfe, aber auch Hebeltechniken benötigt wird.



Um danach den Kreislauf wieder zu aktivieren folgten grundlegende Faust- und Fußtechniken, die in einem Halbkreis gemeinsam ausgeführt wurden.

Danach wurden zwei Hebeltechniken vorgestellt und geübt, die die aus einem Griff auf das Handgelenk bzw. aus einem Griff auf die Schulter heraus angewendet werden können. Abschließend wurden weitere Techniken wie zB Wurftechniken vorgezeigt und offene Fragen beantwortet.

Obwohl sehr ungleich groß, wurden für beide Gruppen die selben Inhalte vermittelt. Insgesamt war auch dieser Kurs wieder sehr lehrreich für alle Beteiligten.

Andy W.

