

2 Euro



Chon-Jie-In Magazin 2007



Bewegung für das Leben



SHINSON HAPKIDO

Nr. 16, Januar 2007

Große SHINSON HAPKIDO Kampfkunst-Show

Benefizveranstaltung
zugunsten der
»Shinson Hapkido
Selbsthilfe« und der
»Aktion Mensch«

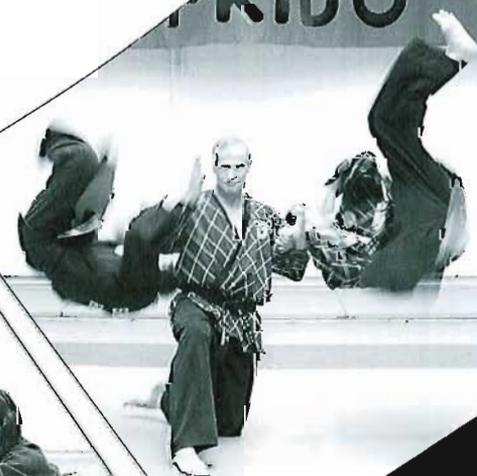


Großmeister Ko.Myong präsentiert
mit über 100 int. Schwarzgürteln
2 Stunden lang: Action und Spaß,
Bewegungskunst, Tanz und Musik
(mit koreanischer Unterstützung)

Sa., 28.4.2007
TU-Sporthalle
Darmstadt



Vorverkauf: Shinson Hapkido Zentrum
Liebigstraße 27 · 64293 Darmstadt · Tel.: Da - 294 703
und in allen Shinson Hapkido Dojangs.
Weitere Infos unter:
www.shinsonhapkido.org



Einlass: 17.30 Uhr
Beginn: 19.00 Uhr

Liebe Leserinnen, liebe Leser

allen Inserenten, die eine Anzeige geschaltet und allen, die Text- oder Bildbeiträge beigesteuert haben, sagen wir Dankeschön. Ohne Hilfe und Interesse von vielen Seiten wäre das Heft nicht zu realisieren.

Wieder sind die Inhalte vielfältig: Von offiziellen Bekanntmachungen der International Shinson Hapkido Association und des Chon-Jie-In e. V. spannt sich ein Bogen mit Aus- und Rückblicken auf Veranstaltungen über Beiträge zur KiDo InBop- bzw. Shinson Hapkido-Technik bis zu persönlichen Kommentaren und Erlebnissen.

Die nächste Ausgabe wirft ihre Schatten voraus, deshalb an dieser Stelle noch ein Hinweis: Wir haben Tipps für SchreiberInnen erarbeitet, die Autoren und Redaktion das Leben leichter machen und senden diese gerne auf Wunsch zu.

Viel Freude mit Nr. 16 wünscht
Das Magazin-Team

Shinson Hapkido

Begleitwort / Motto



2007

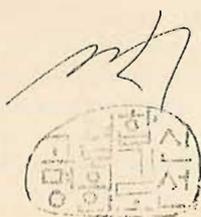


Jahr des Schweins / Year of the Pig / 돼지해

**Jeder ist ein wertvoller Mensch
Everybody is a treasure**

당신은 보배로운 사람입니다

(Dangshinën bobaeroën saram imnida)



Ko. Myong

Inhalt

- 1 Impressum und Inhalt
- 2 Grußwort von Sonsanim Ko. Myong

International Shinson Hapkido Association e. V.

- 4 ISHA e. V.
- 5 Kyosanim-Lehrgang Nord
- 6 Herbstlehrgang Hamburg
- 6 DanWorkshop Aachen
- 7 Kyosanim-Lehrgang Süd
- 8 Frühjahrslehrgang Aachen
- 9 Dojangeröffnung Bremen
- 10 Kinder- und Jugendlehrgang
- 10-11 Pfingstlehrgang Groß-Bieberau
- 12 Shinson Hapkido Segelreise
- 13-14 Dan Prüfung 2006
- 14-17 Sommerzeltlager in Belgien
- 18 Sommerzeltlager 2007
- 20-21 Koreareise
- 22 Dojang Erbach
- 22 Kretareise
- 23 Dan Lehrgang
- 24-28 Gibon Su 2. Teil

Con-Jie-In e. V.

- 30-31 Jahresrückblick
- 32-34 Patenschaften - soziale Projekte
- 35 Sommer Meditation im CJI-Haus
- 36-37 Chon-Jie-In Akademie: KiDoInBop-Gesundheitstraining
- 38 Frühjahrsputz in Hamburg
- 39 Dojang Eutin

Verschiedenes/Persönliches

- 38 Frühjahrsputz in Hamburg
- 39 Dojang Eutin
- 40 Dojang Darmstadt
- 41 FC Shinson Dragonballs
- 41 Klettertour Dojang Zug
- 42 Motorradtour
- 43 Kinderseite
- 44 Geburtstag Kyosanim Martin Backes
- 45 Persönliches

Impressum:

Ausgabe 16 erscheint im JANUAR 2007, Herausgeber: Ko. Myong

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 / 29 47 03, Fax: 06151 / 29 47 33, Mail: magazin@shinsonhapkido.org

Redaktion/Produktion: Susanne Kimmich, Detlef Gollasch, Thomas Süßmilch und Jan Rathje

Druck: Spenglers Druckwerkstatt GmbH, Im Pfützgarten 7, 64572 Büttelborn, Tel.: 06152-56021, Fax: 06152-56022, Auflage: 1.500 Exemplare

Konto: Volksbank Darmstadt, Stichwort "Magazin", BLZ.: 508 900 00, Konto: 107 64 408

Wir bitten um Verständnis, dass an uns geschickte Beiträge mit sehr stark persönlichem Inhalt nicht in jeden Fall im Magazin veröffentlicht werden können. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Magazin-Teams wieder.

2006

Grußwort Sonsanim

Das Jahr 2006 neigt sich langsam dem Ende zu wie ein Sonnenuntergang und wir warten auf das Jahr 2007, ein Jahr für neue Hoffnung.

Im Jahr 2006 konnten wir unsere viele Arbeit durch Ihre Unterstützung, Gemeinschaft und Ihren Trost erledigen. Ein Teil unserer Shinson Hapkido-Arbeit sind die sozialen Projekte:

1. Han San Chon der Schwestern der Diakonia Sisterhood / Korea - Während der diesjährigen Koreareise konnten wir die Erlöse aus der Benefiz Jahresabschlussfeier der Internationalen Shinson Hapkido Association e.V. und persönliche Spenden überreichen.
2. Jung und Alt zusammen / Europa - Mit den Erlösen des Hofbasar im Zentrumsdojang Darmstadt und über persönliche Spenden konnten wir das Seniorenheim Ohlystift in Gräfenhausen unterstützen und eine Weihnachtsfeier für die Senioren bei der Jahresabschlussfeier ausrichten.
3. Stump Mission, Lusaka / Sambia - Durch Ihre persönlichen Spenden können wir Kindergarten und Krankenhaus der Stump Mission weiter unterstützen.
4. Casa Verde / Peru - Aus den Erlösen der Sommerlager-Vorführung und über persönliche Spenden konnte auch dieses Jahr das Projekt für Straßenkinder von Kyosanim Volker Nack gefördert werden.

Für diese Arbeit möchte ich dem alten und neuen Vorstand des Chon-Jie-In e.V. (Abteilung soziale Projekte der Int. Shinson Hapkido Association e.V.) persönlich danken.

Wir haben in diesem Jahr viele internationale Treffen wie den Pfingstlehrgang und das internationale Sommerlager in Belgien und insbesondere die Koreareise gut hinter uns gebracht. Für Ihre direkte und indirekte Unterstützung hierbei möchte ich mich hiermit ebenfalls herzlich bedanken.

Das Leben wird heutzutage immer extremer und immer einsamer, es gibt immer mehr Trennung in allen Lebensbereichen, die Abhängigkeit von Materiellem wird immer größer. Dabei verlieren wir unsere Menschlichkeit und Herzlichkeit. Dadurch war ich in den letzten 24 Jahren unserer gemeinsamen Arbeit auch manchmal „wacklig“ und es fiel mir schwer durchzuhalten. Aber durch die im Hintergrund arbeitenden Menschen und andere, die mir geduldig zur Seite standen habe ich viel Kraft erhalten. Wir werden immer weiter versuchen durch unsere Arbeit zumindest einen Teil der Menschlichkeit und des Weltfriedens zu bewahren. Ich weiß, dass dies für uns sehr anstrengend ist und manchmal mit Leiden verbunden ist. Trotzdem hoffe ich, dass Sie wie ich mit Freude dabei sind. Wir werden nicht aufgeben und unseren Weg, den Weg der Gemeinschaft und der Mitte (jung do) weiter verfolgen und unser warmes Herz bewahren!

Diese Welt tendiert immer mehr in Richtung Feuer (zu viel Alkohol, Material, Technik, Sex usw.). Zählen tut nur noch das Beste, Schnellste, Größte ... das sind typische Symbole des Feuers.

Das Jahr 2007 steht im Zeichen des Schweins, in Asien ist dies ein Glückssymbol, das das Um der Gegensätze Um und Yang repräsentiert. Um steht für Schatten, Kühle, Gelassenheit und bei den 5 Elementen für das Wasser. Ich hoffe, dass in 2007 dieses Wasser unser „Herz- und Weltfeuer“ etwas löschen kann. Damit könnte auch die Hitze in unseren Köpfen abgekühlt, Krankheiten der Hitze wie Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma gelindert und unsere Welt (Mensch und Natur) vorm „Austrocknen“ bewahrt werden. Dafür sollten wir wieder mehr nach innen schauen und uns nicht soviel an Äußerem orientieren. Ich wünsche mir wieder etwas mehr Selbstbesinnung, dass wir uns öfters fragen „Wer bin ich?“ und darüber nachdenken. In 2007 sollen wir das Shinson Hapkido Leben und Training einfach und klar halten, es fühlen und genießen.

Für 2007 wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie die Erfüllung eines gesunden und freudigen Lebens.

Herzlichst Ihr
Ko. Myong
Präsident der ISHA






Greeting Address by Sonsanim Ko. Myong

Year 2006 comes to an end like a sunset, and we look forward to the dawning of 2007, a year for new hope.

In 2006 we mastered a huge amount of work just because you helped us, encouraged us and shared our community.

Our social projects were an important part of this work:

- 1 Han San Chon (institution of the Diakonia Sisterhood providing medical care for people suffering from tuberculosis)/Korea: During our study trip to Korea 2006 we handed over several personal contributions and the proceeds from the recent end of the year charity party organised by the Int. Shinson Hapkido Association e.V.
- 2 „Young and old together“/Europe: With the proceeds from the charity bazaar at our Central-Dojang in Darmstadt and several personal contributions we supported the home for senior citizens "Ohlystift" in Gräfenhausen and organised a Christmas celebration for seniors in connection with our festivities at the end of the year.
- 3 Stump Mission Lusaka/Sambia: With your donations we continued to support the kindergarten and hospital of the Lusaka Stump Mission.
- 4 Casa Verde/Peru: The proceeds from the Shinson Hapkido show at the end of our summer camp, and several personal contributions went to the street kids' aid project run by Kyosanim Volker Nack in Arequipa.

For this work I would like to extend my personal sincere thanks especially to the old and the new board of the Chon-Jie-In e.V. (Social Projects Division of the Int. Shinson Hapkido Association e.V.).

In addition we had several international events in 2006, such as the Whitsun training camp, the summer camp in Belgium and the Korea study trip. I would like to say a most heartfelt „thank you“ to all people who contributed directly or indirectly to the success of those events.

Life is getting more and more extreme and lonely every day. Separation, polarisation and dependency on materialism are spreading out in almost every sphere of life. Thereby we are losing our true human spirit and kindness. This made it hard

for me to stay strong and hold on in the past 24 years, and I have to admit that, sometimes, I faltered. But with people, who are working at the background and people who are standing with patient by my side I've got a lot of power. We have to go on and do what we can to save at least a little bit of the world peace and humanity. I know that this work can be very exhausting and even cause suffering. Yet this task is filling my heart with joy and happiness, and I hope that you are feeling the same.

We will not give up! We will continue to follow the path that leads us to a life in balance and community (Jung Do) and beware our „warm“ heart.

Our world today is strongly attracted by the fire element, as can be seen by the increasing demand for alcohol, sex, technology, material goods etc. Only the best, fastest, biggest counts ... these are typical symptoms of the „fire disease“.

2007 is the year of the pig. In Asia, the pig is a symbol of good luck. It represents the female pole (Um) in the Um-and-Yang philosophy. „Um“ stands for cooling and shady energy, and it is connected with the water element. I hope that in 2007 this „water“ will help to reduce the fire that is burning in our hearts and in the whole world. Then the fire in our heads will be cooled as well, diseases like high blood pressure, diabetes and rheumatism can be relieved and our world (human and nature) can be protected against draining. In 2007 I would wish for more inwardness, i.e. that we start to look to the inside rather than to the outside, meditate and ask who we really are. In 2007 we have to keep the Shinson Hapkido life and training simple and clear, feel and enjoy it.

To you and your family I wish a happy and healthy year 2007.

Yours sincerely
Ko. Myong
President of ISHA



International Shinson Hapkido Association (ISHA)

Die International Shinson Hapkido Association (ISHA) ist die Dachorganisation aller Shinson Hapkido-Dojangs und ein gemeinnütziger eingetragener Verein (e. V.).

Vorstand

Seit Januar 2005 gehören dem Vorstand an:
Martina Vetter - 1. Vorsitzende
Christoff Guttermann - 2. Vorsitzender
Ruth Arens - Schriftführerin
Nils Landmann - Kassenwart

Ziele und Zweck:

- Aufbau und Verbreitung von Shinson Hapkido
- Völkerverständigung
- Unterstützung von Hilfsbedürftigen

Soziale Projekte der ISHA

- „Han San Chon“, Korea
- „Jung und Alt“, Europa
- „Stump Mission“, Sambia und
- „Casa Verde“, Peru,

Die Koordination der sozialen Projekte der ISHA:

für die sich viele Mitglieder der ISHA in den verschiedenen Dojangs seit Jahren ehrenamtlich engagieren, ist Aufgabe des Chon-Jie-In e. V. (Abteilung soziale Projekte der ISHA). Näheres hierzu ist in dieser Magazin-Ausgabe in der Rubrik „Chon-Jie-In e. V.“ zu lesen.

Das Spenden-Konto der ISHA für Sammelaktionen/Spenden, die o. g. Projekte unterstützen sollen, lautet:
Volksbank Darmstadt BLZ 508 90000,
Konto Nr. 107 644 24,
Ausland: IBAN DE52 5089 0000 0010 7644 24,
BIC GENODEF1VBD

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Danprüfung 2006

zum 3. Dan

Fischer, Detlef
Dallwitz, Uwe
Hänlein, Rotraut
Bujack-Blecher, Sigrid
Arens, Ruth
Reglin, Hauke
Guttermann, Christoff
Martinides, Alexander

zum 2. Dan

Susanne Kimmich

zum 1. Dan, 20. Ki-Generation

Höser, Thorsten
Bäckmann, Jürgen
Risch, Claudia
Ko, Ahra
Wagener, Tracy
Nguyen, Phuang Thao
Martinides, Miriam
Pedersen, Jesper Skou
Kim, Ki-Beom
Baatz, Christine
Hultberg, Johannes
Miller, Martin Glenn





19. Kyosanim-Lehrgang Nord: Urlaub - oder wie wir 100-Prozent geben können

Der Kyosanim-Lehrgang fand vom 11.03. bis 13.03.06 in der wunderschönen Atmosphäre des CJI-Hauses im Hamburger Dojang „Oh Haeng“ statt.

Die Anreise gestaltete sich sehr entspannt, da wir (Sonsanim, Detlef Fischer, Gabi Zimmer-Fischer und ich) sehr zeitig von Darmstadt bzw. Offenbach weg kamen und nach flotter Fahrt bereits um Mittag in Hamburg ankamen. Wir nutzten die noch reichlich verbleibende Zeit bis zum Beginn des Lehrganges um bei wunderbar sonnigem, wenn auch windigem, Wetter am Hafen und im nahe gelegenen Park ein wenig Ki zu tanken. Nachmittags ging es dann nach dem obligatorischen Anmelden und Begrüßen vieler alter Bekannter endlich mit dem Lehrprogramm los. Anwesend waren neben Sonsanim Ko. Myong insgesamt 30 Danträger aus ganz Deutschland, sogar ein paar Danträger aus Dänemark hatten den Weg nach Hamburg gefunden.

Der Kyosanim-Lehrgang vereinte wie jedes Jahr die intensive Wiederholung von Technik und Theorie mit Erläuterungen/ Kommentaren und Ergänzungen von Sonsanim, wobei wir in den Technik- und Praxisteilen eindringlich damit konfrontiert wurden, dass heutzutage unsere ganze Gesellschaft auf Technik bzw. den materiellen Dingen basiert. Das wirklich Wichtige, ein offenes warmes Herz, als Grundlage unseres Zusammenseins ist dabei weitgehend verloren gegangen. Daraus ergibt sich, dass wir erst 100-Prozent geben müssen, bevor wir selber nehmen, nur so finden wir von der Dunkelheit zum Licht. Die Lebensfreude kommt mit der Chong- (Körper-) kraft und in jeder Sekunde fängt das Leben neu an.

Die daraus resultierenden „Leitgedanken“ sollten daher nicht nur für Kyosanim-Lehrgänge gelten:

- yol shin i saldsa - mit vollem, feurigen Herzen
- warme Atmosphäre
- nicht zuerst Technik, denn daran geht man „zugrunde“
- Ziel ist es den Menschen zu helfen
- Urlaub bei Shinson Hapkido machen

Bei den Morgenmeditationen hatten wir dann Gelegenheit diese Leitgedanken mit Hilfe der Kerzensymbolik (die Kerze symbolisiert den Weg von der Dunkelheit zum Licht, das eigene Ego soll wie Wachs schmelzen) und der Räucherstäbchen (als Parfüm/guter Geist für die Welt) zu vertiefen.

Besonders gut hat mir gefallen, dass wir in Hamburg bei teilnehmenden Danträgern untergebracht waren, dadurch hatten wir Gelegenheit besondere Menschen näher kennen zu lernen und neue Freundschaften zu schließen. So nehmen wir von den 3 Tagen Kyosanim-Lehrgang weit mehr als nur Technik-/Praxiserfahrungen mit, sondern haben auch viel Ki gepaart mit Erinnerungen getankt. Dies möchte ich abschließend so ausdrücken:

Die 3 Tage haben Spaß gemacht, wir haben zwischendurch viel gelacht.

Das Programm war abwechslungsreich, für manche sogar ganz leicht.

Das gemeinsame Training war der Auftakt, begeistert haben wir mitgemacht.

Das neue Gruppentraining tat uns wohl.

Das Abschlusstraining machte es rund, aber unsere Knochen und Muskeln wund.

Doch der Geist erfrischt und klar, warten wir schon auf das nächste Jahr.

Sonsanim, sie haben uns drei schöne Tage bereitet und unser inneres Auge geweitet.

Meister, Lehrer, Ruhepol Ihr hartes Händchen tut uns wohl.

Viel Herzblut haben Sie hinein gehängt, sich nichts geschenkt und keine Freizeit gegönnt.

Wir alle danken Ihnen sehr herzlich; war es auch diesmal gar nicht schmerzlich.

Und nochmals ein großes Danke zum Schluss.

Kyosanim Susanne Kimmich, Dojang Darmstadt



Der Atem des Drachen

Shinson Hapkido-Herbstlehrgang in Hamburg

25.- 27.11.06

Wenn die letzten Blätter von den Bäumen geweht werden, der Morgennebel die Sonne versteckt und wir Abschied nehmen vom Sommer, dann treffen wir uns noch mal, um ein Wochenende zusammen zu trainieren, zu meditieren, Spaß zu haben und Ki zu tanken für den bevorstehenden Winter. Es ist immer schön, viele bekannte Gesichter aus nah und fern wieder zutreffen und an unserem Kiosk in den Pausen beim Getränke- und Essenverteilen, mit den Einzelnen zu reden und in die frischen Gesichter und klaren Augen zu schauen.

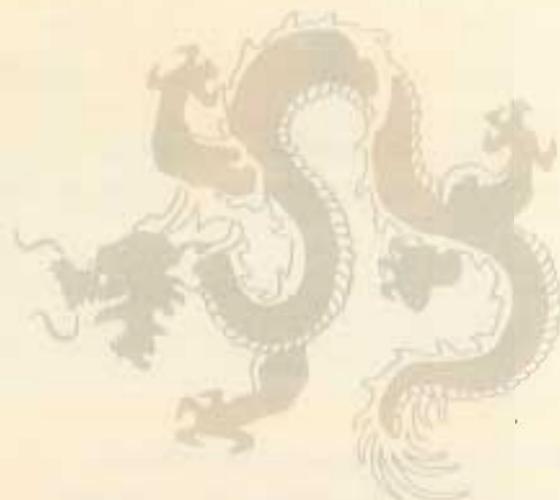
Aber was bei mir diesmal einen ganz besonderen Eindruck hinterlassen hat, war ein Training mit dem Thema Hyong. Unter Anleitung von Sonsanim Ko. Myong liefen wir alle gemeinsam den Kranich-Hyong, danach den Affen-Hyong und dann kam der Drache. Nun ist der Drache für mich als 2. Kup noch ziemlich neues Neuland und ich bin noch sehr damit beschäftigt, die Techniken richtig zu machen und in der richtigen Reihenfolge aneinander zu fügen. Ich wünsche mir aber immer zu „fühlen wie ein Drache“ und meinen Bewegungen das „Drachenleben“ zu verleihen. Wir saßen also ab Ko Kup alle auf der Matte und schauten zu, wie Sonsanim den Drachen lief: Das war für mich ein Erlebnis, da wurde Technik zur Form, die mit Leben gefüllt war; man spürte förmlich das Feuer, den Atem des Drachen und die Energie die überall „brizzelte“. Da erwachte der Drache aus seinem langen Schlaf und streckte seine Glieder, um dann sein inneres Feuer zu entfachen und loszulaufen, kraftvoll und mächtig, manchmal Furcht einflößend, stolz und klar und voller Ki. Da bekam ich eine Ahnung, was es heißt, „ein Drache zu sein“. Seitdem erinnere ich mich jedes Mal, wenn ich den Drachen-Hyong übe, an dieses Gefühl und manchmal ist er da ... der Atem des Drachen.

Kerstin Peters, Dojang Hamburg 1, Suyang e.V.

Benefiz-Jahresabschlussfeier 2005 der Int. Shinson Hapkido Association e.V.

Am Samstag, den 16. Dezember 2005 fand zum 25. Mal die int. Shinson Hapkido Benefiz-Jahresabschlussfeier statt. Es war eine netter Nachmittag und langer Abend im Kreis der Shinson Hapkido Familie und mit vielen weiteren Freunden.

Mit der Unterstützung durch den Chon-Jie-In Verein und Dank vieler Spender konnten wieder eine umfangreiche Tombola aufgebaut werden, deren Erlös dem Sozialprojekt Han San Chon der Diakonia Sisterhood in Korea zugute kommt. Besonders bedanken möchten wir uns bei der Familie Wagner aus Darmstadt, die uns jedes Jahr mit einer besonders großzügigen Spende bei unserer sozialen Arbeit sehr hilft.



2. Int. Shinson Hapkido Workshop für TrägerInnen des 2. Dan

vom 17. bis 19. Februar 2006 im Dojang Aachen

Die Rückmeldungen aus dem vergangenen Jahr waren zahlreich und Viele fragten nach einer Nachfolgeveranstaltung: so konnten im vergangenen Februar Bu-Sabumnim Joachim Krein und der Dojang Aachen bereits das zweite Mal zum Lehrgang für TrägerInnen des 2. Dan einladen.

Dieser Lehrgang ist schwerpunktmäßig auf das Praxisprogramm zum 3. Dan ausgerichtet und hat das Ziel, insbesondere den DänträgerInnen, die schon länger 2. Dan sind, die Details näher zu bringen und die Vorbereitung auf die Danprüfung zu ermöglichen. Der Workshop verlief in einer sowohl konzentrierten als auch gelösten Atmosphäre. Die 28 TeilnehmerInnen aus insgesamt 4 Ländern kannten sich untereinander, meist trainieren sie schon seit vielen Jahren miteinander - auch das sorgte für eine angenehme und familiäre wie warme Stimmung. Bu-Sabumnim Joachim Krein (Leitung) und Bu-Sabumnim Christian Schmidt (Assistenz) hatten sich spürbare Mühe mit der Vorbereitung gemacht: die einzelnen Trainingsabschnitte waren gut strukturiert und in ihren Themen klar umgrenzt. Spannend und für den einen wie die andere auch überraschend war der Einsatz einer Videokamera mit anschließender Bewegungs-Analyse zum Thema Freifall. Für Ihr Engagement den beiden Lehrern im Nachhinein hier nochmals ein großes Lob und herzlichen Dank!

Der Aachener Dojang hat sich sehr gefreut, diesen Workshop bewirten zu können und wird dies auch in 2007 vom 23. bis 25. Februar zum 3. Male tun. An dieser Stelle sei nochmals unter den Augen der Öffentlichkeit versichert, dass dann auch wirklich die neuen Umkleiden mit einsatzbereiten Duschen versehen sein werden ...

In diesem Sinne schon jetzt ein herzliches Willkommen an alle TeilnehmerInnen in 2007 !

Bu-Sabumnim Christoff Guttermann, Dojang Aachen



Drei Tage feiern - drei Tage Lebensfreude

20. Kyosanimlehrgang Süd 2006

An einem Wochenende im März fand bei sonnigem Wetter der Kyosanim-Lehrgang Süd in Tübingen statt. Ich war ein wenig aufgeregt, denn ein Lehrgang im eigenen Dojang bedeutet gleichzeitig Teilnehmerin und Gastgeberin zu sein.

Sonsanim begrüßte uns und eröffnete den Lehrgang mit den Worten „Leben bedeute Atmen“. Das Leben wurde uns geschenkt, das sei Grund genug zum Feiern. Wir hätten uns hier getroffen, um drei Tage miteinander zu feiern. Die Dankbarkeit, die wir für das Geschenk „Leben“ empfinden, in Verbindung mit Do, bedeute gemeinsam Freude teilen. Feiern - das hörte sich gut an, da fällt es leicht im Moment zu sein und jede Sekunde zu genießen. Herzlich leben und aus tiefstem Herzen das Beste tun, das bedeute Shinson Hapkido, so Sonsanim weiter. In einem Dojang sei die Herzlichkeit das Wichtigste, denn in einer freundlichen und herzlichen Atmosphäre können Ängste überwunden und Mauern abgebaut werden. Herzlichkeit bedeute, Interesse für die Umgebung und für alle SchülerInnen zu zeigen, so dass wir lernen, das ICH in ein WIR umzuwandeln, somit die Trennung zu überwinden und die Gemeinschaft zu stärken.

Äußere Verletzungen kommen aus dem Inneren. Diese inneren Verletzungen zu heilen, sei ein weiteres Ziel von Shinson Hapkido. Die Verletzungen seien in unseren Herzen eingraviert, dadurch sei immer weniger Platz für die wahre Herzlichkeit. Heilung oder Befreiung sei nur durch einen selbst möglich. "Ich bin gut, ich bin schön, ich kann alles". Positives Denken hilft uns, die alten Lasten abzuwerfen und Vertrauen in das, was ist sowie in das Kommende zu entwickeln.

Interesse spiegelt sich im Blick wieder. Verbindet sich der Blick mit den Bewegungen, werden die Bewegungen warm und lebendig. Nach diesem kurzen, aber intensiven Theorieteil bewegten wir uns durcheinander, immer mit Blickkontakt. In der entspannten und freundlichen Atmosphäre und mit der Bewegung verschwand das letzte bisschen Aufregung.

Beim genauen Üben der Su-Übungen zeigte Sonsanim deutlich, wie wichtig die Hebel für die Gesundheit sind. Der Schock, der durch die Hebel entsteht, ist heilsam und bringt unser Hormonsystem in Schwung. Die kurz blockierte Energie fließt nach dem Lösen der Hebel warm und deutlich spürbar. Das Abklopfen, welches ein Stopp signalisiert, stimuliert ebenfalls die Meridiane. Beim gemeinsamen Üben der Su ist die Herzlichkeit sehr wichtig: meineR PartnerIn mit offenem Herzen zu begegnen, damit Freude entsteht, denn ohne Freude sind unsere Bewegungen leblos. Das Training hilft uns, Freude zu wecken und aufzubauen. Dann werden die Su zu einem gemeinsamen Tanz.

Bu-Sabumnim Jochen Liebig hielt einen Vortrag über die Verbindung von Shinson Hapkido und Musik. Jede Bewegung habe einen eigenen Rhythmus, den es zu erfassen und in die Musik zu übersetzen gäbe. Wir bewegten uns zu Trommel oder Dengeri mit Hand und Fußbewegungen. Zu Beginn war mein Kopf noch sehr beteiligt, doch irgendwann brauchte ich nicht mehr nachzudenken, die Bewegungen kamen fließend, das Instrument gab den Rhythmus vor und es fiel leicht abzuschalten. Zum Abschluss liefen wir den Son Hak Hyong zu einem von Bu-Sabumnim Jochen selbst komponierten Klavierstück. Wir bewegten uns alle im selben Rhythmus. Dabei wurde deutlich, wie wenig Kraft man verliert, wenn die Bewegungen mit einem inneren Rhythmus verbunden werden.

Die drei Tage waren intensiv und tatsächlich wie ein Fest. Abtauchen in die Shinson Hapkido-Welt und den Alltag vergessen. Bedanken möchte ich mich bei allen, die den Lehrgang ermöglicht haben. Die vielen fleißigen Hände im Hintergrund aus dem Tübinger Dojang, die uns lecker verpflegt haben, bei Bu-Sabumnim Jochen für den eindrücklichen und interessanten Vortrag, bei allen Teilnehmenden für die herzliche Gemeinschaft und vor allem bei Sonsanim, der uns mit seiner freundlichen und liebevollen Art eine Dreitagesfeier und neue Lebensfreude geschenkt hat. Schön war`s.

Kyosanim Alexandra Görgen, Dojang Tübingen





„Shinson-Grammatik“ auf dem Frühjahrslehrgang in Aachen: aus „Himmel, Erde, Mensch sind eins“ wird „Himmel, Erde, Mensch IST eins“

Auch wenn sich das Frühjahr wettermäßig nicht zeigen wollte, spürte man - obwohl es schneite - die Geister der Beteiligten wach und neugierig werden ...

Mit offenen Armen und strahlenden Gesichtern empfingen die Lehrer und Schüler des Aachener Dojangs am Freitagabend bzw. Samstagmorgen die Lehrgangsteilnehmer. In dieser willkommenen und angenehmen Atmosphäre wurde über das Wochenende gemeinsam trainiert, gefragt, erklärt, diskutiert, meditiert, gegessen, gesungen und gelacht. Sonsanim erinnerte uns immer wieder daran, dass „wir wertvolle Menschen sind“ und gab Anregungen zum Nachdenken mit auf den Weg nach Hause. Als krönender Abschluss dieses in vieler Hinsicht lehrreichen Wochenendes fand eine Grammatikreform der besonderen Art statt: um die Einheit von Himmel, Erde und Mensch zu verdeutlichen und im Ausdruck zu stärken wurde nach „Shinson-Grammatik“ aus „Chon-Jie-In sind eins“ „Chon-Jie-In IST eins“ was wir hoffentlich alle ein bisschen gespürt haben. Danke für dieses Wochenende, an dem Herz, Ki und Körper für den Frühling erwachen konnten.

Christine Baatz, Dojang Wien

**„Wir sind wertvolle Menschen“
Frühlingslehrgang vom 3. bis 5. März 2006**

Vom 3. bis 5. März fand der diesjährige Internationale Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang erstmals im Dojang Aachen statt. Eine Premiere für unsere noch sehr „jungen“ Räume, denen man an der ein oder anderen Stelle noch die Bauarbeiten der beiden letzten Jahre ansehen konnte. So waren wir denn auch ein wenig aufgeregt, ob des zu erwartenden Ansturms, denn mehr als hundert Menschen aus 18 Dojangs hatten sich für dieses Wochenende angemeldet.

Ein plötzlicher Schneeeinbruch hielt jedoch am Ende einige von der Anfahrt ab und wie so oft lösten sich viel kleine, noch offene Fragen im Fluss des gemeinsamen Anpackens. Das Thema des Lehrgangs: Freude an der Bewegung, Zeit für innere Einkehr und Gemeinschaft fand dieses Jahr in dem Motto „Wir sind wertvolle Menschen“ seinen Ausdruck. Es herrschte eine sehr warme, herzliche Atmosphäre, die sich nicht nur in einem Fest am Samstagabend mit einem kleinen Konzert in den Dojangräumen wieder spiegelte.

Unsere Arbeit floss ineinander und so war das Ganze, wenn auch anstrengend, doch innerlich ebenso auch mühelos. Dieses Wochenende hat in Aachen viel Kraft geweckt, hinterlassen und den Wunsch nach weiterem Wachstum geweckt. Dafür an dieser Stelle vielen Dank an Sonsanim und alle beteiligten LehrerInnen!

Und: nicht zuletzt einen großen Dank an unseren Dojangleiter Christoff Guttermann für das Halten des Rahmens, in dem wir uns sehr sicher gefühlt haben, und danke für die vielen, vielen Stunden Arbeit im Dojang und seine ganze Liebe, die in das Bauprojekt geflossen ist - ohne die hätte das alles nicht stattfinden können.

Es hat mich sehr gefreut, dass Sonsanim Ko. Myong sagte: Im Moment seid ihr noch sehr wenige, aber irgendwann wird der Dojang hier voller Leute sein. Das glauben wir auch!

Der Frühjahrslehrgang findet im 3-Jahreswechsel in Belgien, Köln und Aachen statt; lediglich der Austragungsort wechselt. Vom Verständnis her ist dies eine gemeinsame Veranstaltung, das bedeutet Aachen, Köln und Belgien ist eins. Damit drückt dieser Lehrgang noch einmal deutlich aus: möge die Gemeinschaft der Menschen weit über Ihren eigenen Dojang hinaus wachsen!

Also auf ein Wiedersehen beim Frühjahrslehrgang (FLG) in Belgien vom 2. bis 4. März 2007!

Orgateam FLG, Dojang Aachen



Die Ausschreibung für den nächsten Frühlingslehrgang finden Sie zur gegebenen Zeit unter www.shinsonhapkido.org

The 2007 spring seminar takes place in Belgium from March 2nd to 4th. By time you will find the announcement on www.shinsonhapkido.org



Dojang-Einweihung in Bremen - ein Herz hat viele Türen

Selbstverständlich wurde bis zur letzten Minute noch geschraubt, gesägt und gebohrt, wie es sich für eine Dojang-Eröffnung eben gehört. Der letzte Baulärm war noch in meinem Ohr, als ich am Morgen des 8. April 2006 aufwachte, der große Tag war gekommen, endlich.

Als eine derjenigen, die die Geschichte des Dojangs in Bremen von Anfang an seit 1995 mitverfolgt und -bestimmt hat, war die Aufregung und Vorfreude auf dieses Fest besonders groß. Und meine Erwartungen wurden noch übertroffen: Über 200 Menschen waren gekommen von nah und fern, um sich mit uns zu freuen, uns zu gratulieren, mit uns zu lachen, zu weinen, zu essen und zu tanzen.

Neben Freunden und Verwandten, waren viele Kyosanims gekommen, die uns auf unserem Weg begleitet haben und noch immer begleiten, z.B. die Kyosanims Ulrike Sommer, Andrea Caesar, Sigrid Bujack-Blecher, Sven Fähmann und so viele mehr. Mich freute besonders, dass Susanne Katzenberg gekommen war; sie hatte damals die Anfänge der ersten Frauen-Trainings in Bremen maßgeblich mitgestaltet und getragen.

Sonsanim Ko. Myong war mit seiner Frau in beeindruckenden traditionell-koreanischen Festgewändern gekommen. Seine freundlichen Worte und sein Geschenk - eine Kalligraphie über das Gras, das sich unter den bloßen Füßen beugt und sich doch schnell und kraftvoll wieder aufrichtet - gaben der festlichen Einweihung unseres Dojangs den offiziellen und würdevollen Rahmen, der dennoch mit sehr viel Herz erfüllt war. Herz, dass sich auch in unserer Vorführung „Ein Herz hat viele Türen“ zeigte; damit durften wir etwas von den vielen guten Wünschen an unsere Gäste zurückschenken. Den Schlussteil unserer Vorführung widmeten wir Frauke Picht, die wenige Monate vor unserer Einweihung den Freitod wählte. Eine Geste, die uns und die Gäste anrührte und die uns ein klein wenig den Abschied von Frauke erleichterte.

Nach diesem offiziellen Teil unseres Tages hatten die vollen Seelen leere Bäuche - kein Problem: denn die Buffettische bogen sich

schier unter den vielen guten Sachen. Die Kinder bekamen auch Programm geboten, und waren dankbar für den großen Dojang-Raum, den sie nach Lust und Laune bespielen durften. Bei den kulturellen Highlights am Abend - dargeboten von Dojang-Mitgliedern, Sonsanim selbst und sogar der Mutter unserer Dojangleiterin Ruth, Toni Arens - wechselten sich Lachtränen mit ehrfurchtvollem Raunen schnell ab. Der Tag klang aus mit Tanz und Musik. Als ich abends im Bett lag, war ich einfach rundum glücklich und noch ganz erfüllt von all dem Schönen und der Liebe und Energie dieses Tages.

Susanne Steup, Dojang Bremen

KURIER AM SONNTAG
BREMEN 9. APRIL 06



Zentrum für koreanische Kampf- und Bewegungskunst feierte Einweihung in Walle
Grund zur Freude hatten gestern Sonsanim Ko. Myong (links), Gründer der koreanischen Bewegungs- und Kampfkunst Shinson Hapkido, und Ruth Arens, Leiterin des Bremer Zentrums für diese asiatische Sportart. Rund 150 Gäste aus ganz Deutschland und aus europäischen Nachbarländern erschienen, um die neuen Räumlichkeiten des Zentrums in der Waller Heerstraße 110 einzuwählen. Shinson Hapkido versteht sich als eine ganzheitliche Kampfkunst, die von Teit- und Schlagtechniken bis zu fernöstlicher Meditation und Philosophie reicht. Betrieben wird das Zentrum von dem Verein „Bonjil“, der verschiedene Shinson Hapkido-Kurse anbietet. So gibt es ein Kindertaining ab sechs Jahren, reine Mädchen- beziehungsweise Frauen-Gruppen und Trainings für unterschiedliche Leistungsstufen. FOTO: KOCH



Kinder-Jugend-Lehrgang 2006

Wie viele Tage hat ein Jahr, wenn man auf etwas wartet?

Am zweiten Wochenende nach Ostern standen wir im kalten Regen und warteten auf unseren Bus, der uns nach Darmstadt zum Kinder- und Jugendlehrgang bringen sollte.

Während der Fahrt große Aufregung: „Mit wem bin ich in der Gruppe? Welchem Tier und welchem Gruppenleiter werde ich zugeteilt? Auf keinen Fall will ich ... sein.“

Auf die Minute genau erreichten wir den Lehrgang. Schnell Gruppenaufteilung, danach Kennen lernen und weiter zum üblichen Jogging im anliegenden Wald. Extremer Muskelkater in den Oberschenkeln garantiert! In meiner Gruppe waren nur nette und interessante Leute, wie sollte es anders sein.

Es war schön, morgens früh aufzustehen, denn so konnten wir auch früh mit dem genialen Training beginnen. Die Dan-Trainer schrieten sich die Seele aus dem Leib, um uns zu bewegen, unser Ki-Hap konnte man sicher bis nach Hause hören. Auch die Nachtwanderung war wie immer lustig. Wir hatten natürlich alle schreckliche Angst vor den Monstern, die sich überall versteckt hatten.

Zum Abschied zeigten wir mit unserer Gruppe eine kleine Vorführung, über die wir die ganze Zeit nachdachten, aber erst im letzten Moment eine gute Idee hatten. Die drei Tage waren auf jeden Fall genial, super, cool, ...

Selbst bei der Rückfahrt haben wir unseren Ki fließen lassen. Wir haben die Lieder noch einmal gesungen, den Tanz von Somsanim Ko. Myong wiederholt und gestrahlt wie kleine Sonnen. In diesem Moment waren wir große Menschen.

Elena Rauw & Kyosanim Christoph Hennes/Belgien

In 2007 findet aufgrund der großen Shinson Hapkido Vorführung am 28.04.2006 in Darmstadt kein Kinder- und Jugendlehrgang statt, wir bitten hiermit um Verständnis. Wenn jedoch Kinder- und Jugendgruppen daran interessiert sind bei der Vorführung etwas zu zeigen, sollten sie das möglichst schnell bei ihrer Dojangleitung anmelden.

In 2007 the children- and teen-seminar does not take place due to the large Shinson Hapkido show at 2006 April 28th in Darmstadt, we ask hereby for your understanding. However if child- or teen-groups are interested to show something at the show, please tell it as soon as possible to your Dojang-leader.



(aus Platzgründen veröffentlichen wir an dieser Stelle nur einen Auszug der eingesendeten Artikel. Interessenten finden die vollständigen Versionen unter http://www.shinsonhapkido.org/aktuell_d.html)

Pfingstlehrgang 2006 - zum 20. Mal

Zum 20. Mal hat dieses Jahr der Int. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang stattgefunden. Auch dieses Mal kamen viele Leute aller Dojangs nach Gross-Bieberau um dort zwei Tage lang zusammen zu trainieren und zu leben. Schweden war dabei durch Agnetah, Björn, Lutz und mich vertreten.

Am Samstag war Anreistag und man richtete sich in den zugeteilten Klassenzimmern der örtlichen Schule häuslich ein, mit Luftmatratzen, Rucksäcken/ Koffern und was sonst noch dazu gehört. Dann gingen die meisten in die Aula und lauschten der Begrüßungsrede des Meisters. Später fand dann noch ein gemeinsames Training und das Abendbrot statt, worauf die Joketime folgte. Man konnte nun einen Witz erzählen oder etwas anderes Lustiges.

Am nächsten Morgen - ganz früh - die gemeinsame Meditation und der anschließende Morgensport. Dann kam das Frühstück an die Reihe und danach wieder Training, Mittag, noch mal Training und Abendessen mit Joketime. Am letzten Tag, dem Montag, war der Vormittag der gleiche wie am Sonntag, nur der Nachmittag war ganz anders. Da fand nämlich kein Training statt, sondern alles bereitete sich auf die Abreise vor. Dann war noch gemeinsames Grillen, für alle die wollten, und dann fuhr man müde, aber zufrieden wieder nach Hause.

Das alles kann zwar langweilig und öde klingen, muss es aber gar nicht sein. Deshalb möchte ich noch eine Sache hervorheben die für mich persönlich den Unterschied ausmachte: das Shinson Festival. Beim Pfingstlehrgang findet jedes Mal auch ein Festival statt, mit den Disziplinen Weitsprung und Nakhbop, Hyong und „Eigene Kreation“. Die Dänen haben gemeinsam mit uns Schweden ein Stück vorgeführt. Das hat uns und mir großen Spaß gemacht. Und obwohl wir keine Chance hatten, richtig viel zu üben (wir hatten nur 45 Min. am zweiten Abend und 20 Min. am nächsten Tag Zeit, um das Stück zu erfinden und zu proben), haben wir gemeinsam den 1. Platz belegt! Der Preis für den ersten Platz ging nach Dänemark, da die Idee des Stückes von ihnen kam und sie alle mit großem Elan bei der Sache waren.

André Rabe, Stockholm, Schweden

20. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang

Wir schreiben schon das Jahr 2006! Es ist regnerisch, der Shinson Hapkido Pfingstlehrgang steht vor der Tür! Mit Schrecken stelle ich fest, dass es schon der 20. Pfingstlehrgang ist! Ich bin tatsächlich 20 Jahre älter geworden! Die Zeit verfliegt wie im

Fluge, wenn man arbeitet und regelmäßig Shinson Hapkido trainiert, bemerkt man bei solchen Jubelarien erst, dass man älter geworden ist.

Vor 20 Jahren war ich stolzer Besitzer eines Gelbgürtels in Kung Jung Mu Sul Hapkido. Da wurde im Gruppentraining im Dojang Darmstadt darauf hingewiesen, dass es die Möglichkeit gibt, am Pfingstwochenende, an einem Lehrgang, mit unserem Lehrer Sonsanim Ko Myong, teilzunehmen. So kam es, dass sich zirka 30 Leute, Kinder, Jugendliche, Studenten und Menschen "über 40" am Freitag in Zeilhard im Odenwald in einem ehemaligen Dorfkinos zum 1. Pfingstlehrgang trafen. Wir waren alle recht arglos und freuten uns auf ein gemeinsames Wochenende, an dem wir uns verbessern wollten. Sonsanim Ko Myong hatte auch vor jeden von uns zu verbessern! Damals dachte ich, dass ich eigentlich ganz gut fit sei und Erfahrung mit solchen Lehrgängen hätte. Ich hatte vorher schon andere Lehrgänge in Karate und Ju Jutsu besucht. Doch unser altes Kung Jung Mu Sul Hapkido war doch etwas anders!

Bu-Sabumnim Detlef Fischer, Dojang Frankfurt



vor 20 Jahren in Zeilhard...

Der „Pfingstlehrgang“ steht wieder an!

An der Pinwand des Dojang Darmstadt stehen die ersten Ankündigungen, später die Listen in die die Freiwilligen sich eintragen können. Wie jedes Jahr ist die Liste für das Frühstücksteam schnell voll. Wer übernimmt welche Verantwortung? Wo sind welche Listen? Wer besorgt was?

Irgendwie beruhigend, jedes Jahr das Gleiche. Für verschiedene Aufgaben gibt es mittlerweile Spezialisten im Dojang Darmstadt. Irgendwann ist bei mir der Dekorationsteil hängen geblieben.

Samstagmorgen: Ich muss viel zu früh aufstehen für einen Samstag. Noch halb verschlafen komme ich an die Schule, in der normalerweise mein Sohn an seinem Abitur bastelt. Der große Kühllaster steht schon da. Die Ersten laufen schon mit Sachen in der Hand rum. Ich suche jemanden, der mir hilft und schnell finden sich nette Menschen, die die Plakate, Blumen, Steine und andere Deko-Sachen aus dem Auto holen. In der Zwischenzeit sind Einige dabei den großen Raum zu säubern, Tische zu holen und aufzustellen, Tische abwischen, Hinweisschilder aufzuhängen. Die Blumen müssen noch in die Vase. Wer trägt die großen Vasen? Die Vasen werden ja auch jedes Jahr schwerer. Die Tische stehen gedeckt und dekoriert da, die ersten Schilder hängen, die Bierzeltgarnituren stehen um den schönen alten Baum herum, das Obstbuffet nimmt Gestalt an, jemand übt noch schnell auf dem Flügel. Die drei Stunden sind fast vorbei und wir sind immer noch nicht fertig.

Die Freunde von auswärts packen noch schnell an um die letzten Handgriffe zu erledigen.

Anna Gavras, Dojang Darmstadt

Erfahrungen zum Vortrag des 20. Pfingstlehrganges
Ein Höhepunkt des Pfingstlagers ist für mich immer auch der Vortrag von Sonsanim. Das Thema des diesjährigen Vortrages war „Erwartungen loslassen“. Sonsanim sprach über die Bedeutung des richtigen Atmens, über die Aufnahme und die „Verdauung“ des Ki aus der Umgebung und über die Möglichkeit, das Ki in unserem Körper zu bewegen. Er ergänzte seine Ausführungen mit Hinweisen auf die Lehre der Fünf Elemente.

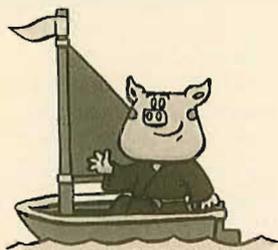
Die Worte Sonsanims haben eindeutig erkennen lassen, dass Techniken, Lehrmethode und die dahinter liegende Philosophie eine Einheit ist - eine Einheit, die gelebt werden will. Unsere Geisteskraft, die sich zum Beispiel in unserer Einstellung, in unseren Erwartungen und in unseren Hoffnungen zum Ausdruck bringt, gibt uns auch die Möglichkeit, unser Leben jeden Tag neu zu gestalten, uns zu verändern und zu entwickeln. Sonsanim beschrieb dies als einen Wesenszug des Menschen, im Vergleich zur Tier- und Pflanzenwelt, bei dem es unsere Wahl ist uns zu verändern und zu entwickeln - jeder Tag unseres Lebens bietet dafür eine neue Chance. ...

Meinen Erfahrungsbericht möchte ich mit einem passenden Zitat chinesischen Philosophen Laotse (4. Jh.v.Chr.) abschließen: Wer sich selbst besiegt, ist stark!

Lutz Rabe, Stockholm, Schweden

*Der Pfingstlehrgang 2007 findet vom 26. -28. Mai wieder in Gross-Bieberau statt. Die Ausschreibung finden Sie zur gegebenen Zeit unter www.shinsonhapkido.org
The 2007 Pfingstcamp takes place in Gross-Bieberau/ Germany from May 26th to 28th. By time you will find the announcement on www.shinsonhapkido.org*





Shinson Hapkido Segelreise 2006

Die diesjährige Tour startete im Mai in Kappeln an der Schlei und führte uns 5 Tage und Nächte durch die wunderschöne dänische Südsee, die in diesen Tagen alle Wetter für uns bereithielt.

Wo waren eigentlich die Dänen? Bei 10 bis 13 Grad und 5 bis 7 Windstärken - in Böen 9 - kamen wir immer gut voran mit unserem Schiff "Jonas von Friedrichstadt". Dieser alte Ewer machte sogar mit gerefften Segeln, von denen wir zeitweise nur zwei von fünf möglichen setzten, immer noch 7 Knoten (12 km/h).

Mit an Bord waren 2 Kinder und 20 SH-Schülerinnen und Schüler, von denen einige auch schon Lehrer sind. Die "Reiseleitung" hatten Bu-Sabumnim Christoph Albinus und Kyosanim Bernhard Tessmann übernommen. Die Schiffsbesatzung bestand aus einem Skipper und zwei Bootsmännern, die uns nach der obligatorischen Sicherheitseinweisung voll in die Arbeiten an Deck integriert haben. Unsere Route wurde weitestgehend durch das Wetter bestimmt und wir haben unsere Reisewünsche den natürlichen Gegebenheiten angepasst. Heftiger Wind und Regenschauer konnten uns die gute Laune nicht verderben und schon gar nicht vom Trainieren abhalten!

Apropos Training: es war für jeden etwas dabei. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene - niemand fühlte sich unter- oder überfordert. Ein großes Dankeschön hierfür an unsere Lehrer. Parkplätze, Strände, Kuhwiesen, Gärten, Parks, Kais, Dünenlandschaften oder das Schiffsdeck waren uns als Dojang bei Regen, Sonne, Hagel und Sturm willkommen.

Und ganz nebenbei, schon fast selbstverständlich, haben wir alle nötigen Arbeiten erledigt, die zum Fahren eines 20 m langen Traditionsseglers nötig sind: An- und Ablegemanöver, Segel setzten, reffen, dichten oder fieren, Ausguck halten, das Ruder bedienen, den Kurs halten, die Position bestimmen, die Seitenschwerter hoch- oder runter bringen, den Rudergänger mit Kaffee, Snacks, heißer Suppe und guter Laune versorgen und dabei immer eine Hand für das Schiff (sich festhalten und nicht über Bord gehen) und vieles, vieles mehr.... Eine gute Schule: was ich lerne, brauche ich unmittelbar zum Überleben. Einige Gesetze gilt es hier unbedingt zu beachten: an Bord pfeift nur der Wind, der Skipper hat immer Recht, nicht in Luv spucken, bei "Person

über Bord" alles was schwimmt hinterher werfen und eine Leine dazu, keine Frauen an Bord (haben wir komplett ignoriert), nicht rasieren, Strom und Wasser sparen, kein Toilettenpapier ins Klo, kein Müll über Bord, Donnerstag ist Seemannssonntag usw.

Gekocht, gegessen, gespielt, gedöst, musiziert, getröstet, geschlafen und gewohnt wurde unter Deck. Die meiste Zeit zwischen eigens gespannten Wäscheleinen voller nasser Klamotten, die unter Anwendung der berühmten "Zwiebeltechnik" je nach Wetterlage über- und untereinander an- oder ausgezogen wurden. Eine dampfende, wohlige, friedliche, gesellige und familiäre Atmosphäre, die uns allen noch lange in sehr guter Erinnerung bleiben wird. Wir haben uns untereinander kennen- und schätzen gelernt, wie es in dieser Form nur auf so beengtem Raum und eben im Kaminofen beheizten Bauch eines ewig schaukelnden, knarrenden, schief im Wind liegenden, alten Schiffes geht.

Es ist hier kein Raum für Versteckspiele oder Maskerade. Kein Hairstyling hilft, sondern nur die warme Mütze, kein Rouge verklebt die Wangen, sondern die roten Bäckchen von Wind und Wetter zieren unsere Gesichter. Von Stöckelschuhen mal ganz zu schweigen. Viel zu viel Nähe, um sich selbst oder anderen etwas vorzumachen.

So könnte ich noch weiter schwärmen, möchte aber doch den Wünschen der Redaktion nach Kürze entsprechen und komme zum Fazit: es war ein wundervolles und intensives Erlebnis, eine gelungene Kombination aus Training, menschlicher Begegnung und Natur-Erfahrung.

Zum Schluss noch eine kritische Anmerkung: es war zu kurz!

Birgit Stoehr, Kyosanim Jens Hering, Dojang Hamburg 5





„Geschichten die man so hört!“

Dan-Prüfung 2006

Wie beschreibt man eine Prüfung die einerseits sehr vom individuellen Erleben geprägt ist, die aber erst durch die Gemeinschaft lebendig wird, und die irgendwie ‚geheim‘, weil für alle Nicht-DanträgerInnen nicht zugänglich ist!? Hier also ein Versuch:

Eigentlich fängt die Prüfung schon (mindestens) ein Jahr vorher an! Bis zum Sommercamp des Vorjahres sollte man (finde ich) schon klar mit sich und seiner/m Kyosanim über den Entschluss sein, und die Frage: ‚Warum möchte ich eigentlich diese Dan-Prüfung machen?‘ für sich beantworten können! D.h. mit der Entscheidung, einer gehörigen Portion Vertrauen, Mut und der Bereitschaft Zeit für die Vorbereitung zu investieren, geht's nur noch ‚ab nach vorne!‘ FreundInnen, Familie, Beruf, - alles muss irgendwie weiterlaufen, und trotzdem verschieben sich die Prioritäten. Müssen sich verschieben! Alle hoffen deshalb in dieser Phase auf Verständnis aus ihrem Umfeld!

Die Vorbereitungszeit empfinde ich genauso wichtig wie die Prüfung selbst. Obwohl sie sich vor jeder Dan-Prüfung anders anfühlt, und auch zwangsläufig immer länger dauert, ist sie jedes Mal wie ein kostbarer Schatz der einen bereichert! Das Thema meiner Vorbereitungszeit zum 1. Dan ('95) war z. B. Durchgehen! Das bedeutete für mich zum Beispiel nicht mehr zu überlegen ob ich Lust habe zum Training zu gehen oder nicht, sondern es einfach zu tun! Meine Zweifel ausräumen, Vertrauen und Mut wachsen lassen...! Zum 2. Dan konnte ich schon etwas entspannter an die Vorbereitung gehen, und mich gezielter auf einige meiner ‚Themen‘ konzentrieren. Eins davon war z.B. Nakbop (Fallübungen)! Man hört ja immer so Geschichten, die mich schon vor der 1. Dan-Prüfung in meiner Angst bestärkt haben! Um dem aber etwas entgegenzusetzen, habe ich mich wochenlang, mithilfe verschiedener, fantasie-reicher Übungen versucht selber auszutricksen! So konnte ich, zwar immer noch mit einem leicht flauen Gefühl im Magen, den Parkur mit verschiedenen Fallübungen, für meine Verhältnisse gut meistern! Ich war so erleichtert und auch stolz darüber! Auch vor dieser Prüfung empfand ich die Vorbereitungszeit als etwas ganz Besonderes! Ich hatte das große Glück mit meinen Ki-Geschwistern Rotraud, Hauke und Ruth zum 3. Mal dieses Erlebnis zu teilen. Die tiefe Vertrautheit und Verbundenheit reicht weit über die Prüfung hinaus und ist ein großes Geschenk! Aber auch der Kontakt zu den anderen Mitprüflingen meiner Stufe wurde im Laufe der Monate immer intensiver! Per Email, Treffen im CJH-Haus Hamburg, oder auf Lehrgängen in Aachen oder Tübingen, bis hin zur praktischen Prüfung, versuchten wir uns gegenseitig auszutauschen, kennen zu lernen und aufzumuntern! Trotz der geographischen Distanz (F, Da, K,

Aa, HH) ist uns das, wie ich finde gut gelungen! Das Thema dieser Prüfung war für mich so was wie: ‚Die Essenz erfahren‘. Der theoretische ‚Stoff‘ z.B. war so umfassend, dass mir klar war ‚das kann man nicht wirklich alles schaffen!‘ Vielmehr ging es wohl darum Zusammenhänge zu verstehen, zwischen den Zeilen zu lesen, und ‚dahinter zu schauen!‘

Die theoretische Prüfung fand am 27. Mai im Zentrum - Dojang Darmstadt statt. Insgesamt waren wir 21 Prüflinge - elf auf den 1. Dan (20.Ki-Generation), zwei auf den 2. und acht auf den 3.Dan. Wir hatten neun Stunden Zeit zu schreiben, die wir auch fast alle voll ausschöpfen mussten um alles Gefragte beantworten zu können. Dazu sollte vielleicht noch einmal erwähnt werden dass die theoretische Prüfung immer noch etwas ‚stiefmütterlich‘ angesehen wird. Aber es sollte jeder/m bewusst sein dass sie zu 50% gewertet wird!!

Die praktische Prüfung fand vom Fr., 24.6. 12:00 bis So., 26.6. ca. 18:00 Uhr, auch im Dojang Darmstadt statt. Es heißt ja immer eine Prüfung sei das höchste Fest (Do-Yuk Chae) in einem Dojang, - ich finde dies war auch in dieser Prüfung deutlich zu spüren! Zurückblickend erinnere ich die Stimmung als sehr herzlich, konzentriert und unterstützend. Nicht zuletzt lag das bestimmt nicht nur an der, wie ich finde im Großen und Ganzen guten Vorbereitung der Prüflinge, sondern an Sonsanims Talent uns als Gruppe, oder auch ganz individuell herauszufordern, zu führen und zu umarmen!

Ich denke, jede/r die oder der schon einmal eine große Prüfung absolviert hat kennt dieses Gefühl danach! Wahrscheinlich gehen wir individuell unterschiedlich damit um, aber es dauert wohl immer eine Weile bis sich der ‚normale‘ Rhythmus wieder eingependelt hat Man selbst, und bestimmt auch alle, die einen in den ganzen Monaten ertragen haben atmen auf!

Manche brauchen, auch nach dieser Prüfung, einen noch etwas längeren Atem um ihre ‚Themen‘ abzuschließen! Für sie viel Kraft und Vertrauen bis zur Nachprüfung im Dezember! Letztendlich ist auch dann erst für uns alle die Prüfung rund!

Allen Menschen die uns durch ihre Gedanken, ihre Anwesenheit, Catering etc. unterstützt und bestärkt haben, an dieser Stellen ‚von ganzem Herzen: ‚DANKE!‘

Bu-Sabumnim Sigrud Bujack-Blecher, Hamburg

20. Ki - Dan examination from a Danish perspective

The preparations for the Dan examination started well before 1. Kup graduation, Learning the theory by heart was not the easiest part seen from my perspective so I wanted to graduate as late for 1. Kup as possible to keep the theoretical preparations present for the Dan test as well. Second was the problem a family with kids faces: The time for studying must be allocated and I knew it would take most of my spare time in the six months up to the graduation. In November I passed for 1. Kup. In December I started working on the physical aspects that I suspected could cause problems for me at the graduation. The extra training paid off and before long I found the stability I missed earlier in the more tricky techniques.

End of March we received the theoretical booklet for the Dan examination and the reading took top priority. Luckily there is a Danish translation of the text. Nonetheless it was quite a mouthful as quite a few new Korean words and expressions appeared. There was a lot of new exciting information to be absorbed and the days were passing by fast. Old notes from summercamps and Pfingstseminars were studied and organised. At last the day arrived where my plane were leaving for Frankfurt airport where I met up with Martin Miller and Johannes Hultberg from Dojang Roskilde in Denmark. We were three anxious Danes in a bus heading for Darmstadt, our minds brimming with Shinson Hapkido theory, and right in front of what we had prepared for in the last six months. The test itself was probably the fastest nine and a half hours of my life. When it was over it was with no small relief. As the Pfingstseminar took place the following weekend, Christine Baatz from Luxemburg, Johannes and I stayed at Dojang Darmstadt to train as much as possible. It was great to get to know each other and get a feel of the size of the Dojang for the Dara techniques. I wholeheartedly recommend a stay in Dojang Centrum as part of the preparation for Dan examination. If you can arrange the stay with other people preparing for Dan-graduation it will be even better. I think I speak on behalf of all three of us when I thank Sonsanim Ko Myong, Bu-Sabumnim Joachim Klein and all the teachers and students of Dojang Darmstadt for the warm hospitality and friendliness during our stay. Last but not least the practical examination came. It is what I think most people are regard as "the" challenge of the whole Dan-examination. I will assure you that it will challenge you, and in many ways you don't expect. You will also surprise yourself when you find out how much you can actually do when you put you heart into it. For my parting words I will say that Dan examination is something to look forward to, prepare very well for and do your very best in - you won't regret it.

*Jesper Skou Pedersen,
Dojang Aarhus/Denmark, 20. Ki*

(aus Platzgründen veröffentlichen wir an dieser Stelle einen Auszug der eingesendeten Artikel. Interessenten finden die vollständigen Versionen unter http://www.shinsonhapkido.org/aktuell_d.html)

Es war das 22. internationale Sommerlager und das vierte, das bei uns in Belgien statt fand.

Monatelange Planung lag hinter uns und je näher der Termin anrückte, umso mehr waren wir uns sicher, dass dieses Lager in Belgien nicht ins „Wasser“ fallen würde. Die Sonne schien bereits Wochen vorher und der Wettergott versprach uns, außer ein paar Wärmegewitter, Sonne und Temperaturen von 30 bis 35 Grad. Es war der Sonntag davor und wir begannen mit der Vorbereitung und dem Aufbau vor Ort. Vieles was besprochen war, wurde ausgeführt, doch wie es so geht, standen noch einige Fragen an. Jede Arbeitsgruppe hatte ihre Aufgabe und jeder Verantwortliche eine Menge Helfer. So kamen wir unserem Ziel immer näher.

Am Donnerstagmorgen begrüßte uns die Sonne mit ihren warmen Strahlen. Die erste Nachtwache war überstanden. Müde krochen Guido, Norbert und ich aus unseren Zelten. Während einem gemeinsamen Frühstück begrüßten uns Kyosanim Martin mit Bu-Sabumnim Kurt und nach und nach trafen sich alle wieder im Lager und die Arbeit nahm wieder ihren Lauf. Begleitet von dem ständigen Schweißgeruch sehnten wir uns nach ein klein wenig Abkühlung. Und so zeigten sich im Laufe des Nachmittags die angekündigten Gewitterwolken. Doch blieb es bei einer einzigen Wolke, die an uns vorüber zog, gefolgt von der lachenden Sonne.

Es wurde Abend und wieder ging ein erfolgreicher Tag zu Ende und dieses Mal bekamen wir Gesellschaft. Einige von uns blieben schlafen und die erste gemeinsame Lagernacht wurde eingeweiht. Die Nacht war schwül und warm und gegen 23 Uhr trafen unsere ersten Gäste aus Dänemark ein. Nur noch wenige Stunden und der Anreisetag begann. Gegen 7 Uhr hörten wir die Stimme von Martin, der mit seinem „Morgengruß“ die letzten Schlafenden aus den Zelten lockte. Es war schon ganz schön was los in unserem Lager und für uns war es an der Zeit die letzten Vorbereitungen zu treffen. Um 15 Uhr stand die Versammlung im Orgazelt an. Bis dahin packten alle Hände noch einmal fleißig mit an und somit konnten wir bei der Besprechung erleichtert feststellen, dass alles reibungslos über die Bühne gelaufen war. Unser Sommerlager 2006 in Belgien konnte starten!

Die täglichen Versammlungen hielten uns auf den neuesten Stand der Dinge und wo es noch ein Problem gab, da fand man



auch eine Lösung. Der Samstagmorgen brach an und die Sonne lachte nach wie vor in unsere Gesichter. Noch immer war es schwül und die Temperaturen stiegen an diesem Morgen schon auf 25 Grad an. Es war 9 Uhr die Teilnehmer des Sommerlagers versammelten sich und wurden von Sonsanim Ko Myong und unserem Team begrüßt. Als sich bereits nach einer Stunde Training riesige Gewitterwolken zeigten, ließ das angekündigte Gewitter nicht mehr auf sich warten. Es prasselte aus Eimern und somit hatte auch der Wettergott unsere Gäste auf das herzlichste „Willkommen in Belgien“ geheißen. Gott sei dank blieb es nur bei einigen Wärmegewittern, denn so hatten unsere Gäste die Gelegenheit "Belgien" im Sonnenlicht zu genießen. Die Tage vergingen und die Veranstaltungen am Abend wurden mit einem Lächeln und guter Laune von Gast und Gastgeber gefeiert. So manchen Abend hat das Orgateam nach getaner Arbeit zusammen gesessen und den erfolgreichen Tag mit einem wohlverdienten Feierabend genossen. Jung und alt, aus verschiedenen Dojangs hielten zusammen,

und jedem, so hatte ich das Gefühl, hat es Spaß gemacht seinen Beitrag zu leisten. Jedes Lächeln kam an, ob seitens der Gäste oder das des Orgateams. Es steckte an und so möchte ich dieses Lager als ein „fröhliches und herzliches“ Lager in Erinnerung behalten. Nun liege ich hier auf dem Meditationsplatz und genieße die Sonne und den Wind, der unsere Windspiele tanzen lässt. Es ist schön zu erleben, wie sich unsere Gäste in unserem Lager wohl fühlen und mit uns gemeinsam eine schöne Woche verbringen. Ich bin begeistert von unserem Lager und würde mich jederzeit aufs Neue in diese Arbeit stürzen. Es war für unser gesamtes Team ein tolles Erlebnis und ein wunderschönes Sommerlager. Ich wünsche all denen, die ihr Sommerlager planen, genau soviel Spaß und Gemeinschaft wie wir es erleben durften.

Monique Franssen/Belgien

„Shinson Hapkido ist wie Wasser“

Freizeit – Hundert Darmstädter beim internationalen Kampfsport-Trainingslager in Belgien – Wer nicht lacht, bekommt Ärger

VON ALEXANDER KOHN

Eine große Wiese. Ausgelassenes „Haha Haha Haha“ erklingt lautstark aus unzähligen Kehlen – die Autos auf der nahe gelegenen Straße werden langsamer. Die verwandten Autofahrer sehen hunderte Menschen im Kreis laufen, die sich vor Lachen den Bauch zu halten scheinen. Plötzlich ist es jedoch sehr still, nicht das leiseste Röcheln ist mehr zu hören. Die Männer, Frauen und Kinder in schwarzen Kampfsportanzügen sitzen auf dem Boden und medитieren.

Rund siebenhundert Menschen aus ganz Europa schlugen Ende Juli bei Eisenborn in der belgischen Eifel ihre Zelte auf, um gemeinsam eine Woche lang zu trainieren. An gleicher Stelle fand bereits vor 22 Jahren auch das erste Sommerlager statt. „Damals waren das nur ein paar Zelte“, erinnert sich heute der 43-Jahre alte Joachim Klein, Leiter der Kampfsportschulen in Darmstadt.

„Das ist wie ein Familientreffen“

„Shinson Hapkido ist wie Wasser“, sagt ein Leitwort, „es passt in jedes Gefäß, das sich ihm öffnet“. Der älteste Teilnehmer des Sommerlagers ist 70 Jahre alt, viele Kinder und Jugendliche sind dabei. Frauen und Männer jeden Alters. „Das ist wie ein Familientreffen, ich bin seit acht Jahren hier und kenne so viele Leute“, erzählt die Darmstädterin Anna Garas (46). „Wann kommt man schon mal so zusammen“, meint auch Tim Friedrich (16), während er nach dem Training mit einigen Anleitern aus der Darmstädter Jugendgruppe unter einem Sonnen-



Darmstädter Hapkido-Sportler beim Trainingscamp in Belgien (von links, oben): Wiebke Hühner, Markus Boten, Anna Garas, Sandra Kramme und David Bessner; unten: Lucia und Joscha Braun.

segel relaxt. „Das Training war sehr schön, wir haben Spiele gemacht.“ freut sich der achtjährige Joscha Braun. Seine Schwester Lucia (13) erzählt derweil von dem „Kranich Tanz“, einem Jahrtausende alten Formationsbau, den sie gelernt hat.

Rein Shinson Hapkido geht es um mehr als nur um Sport und Leistung: „Wer bis nächsten Freitag nicht gelacht hat, bekommt Ärger mit mir“, scherzt Meister Ko Myong (51) bei der Begrüßung. Der koreanische Hapkido- und Zennmeister aus Darmstadt

entwedele Shinson Hapkido („Bewegung für das Leben“) aus traditioneller koreanischer Selbstverteidigungskunst und Naturheilkunde.

Ziel des Trainings sei es nicht, gute (Wen-) Kämpfer auszubilden, sondern ein Leben im Einklang mit sich selbst, mit anderen und mit der Natur zu führen. Gesundheit, Körpergefühl, Selbstvertrauen, Menschlichkeit und Lebensfreude sollen durch das Training gefördert werden. Samsanim Ko Myong lebt seit 1983 in Darmstadt und unterrichtet die

450 Darmstädter Schüler oft auch selbst.

Bei der großen Vorführung am letzten Abend präsentieren die sportlichen Campers rund 1100 Zuschauern die Vielfalt des Shinson Hapkido. Eingeleitet durch gemeinsame Meditation, steigert sich das Programm über Atemübungen, Katzenfälle, Chumkuk, Schlag-, Tritt- und Nahkampfbewegungen bis hin zu Bruchtests mit Brettern, Formale mit kurzen und langen Stöcken, der Auftritt eines von Geburt an blinden Schwarzgürtelträgers, artistische Einlagen und selbstbewusste Frauen, die sich in Demonstrationen mit Fächer oder Hamtsche alize aufdingliche Vererber vom Leib halten; hegosten das Publikum.

„Man bekommt einen richtigen Schluß“

„Man bekommt im Sommerlager einen richtigen Schluß und macht intensive, besondere Erfahrungen“, sagt die Darmstädterin Sandra Kramme (26). Am Freitag trainierte sie mit allen Anderen während eines stündlichen Wettkampfs, der nach der vorausgegangenen Hitze geradezu als Erfrischung empfunden wurde.

Auch dem Wetzlarer David Bessner (22) gefällt die Naturverbundenheit. Geweckt von unregelmäßigen Konzerten der Eifel und Ruhe auf den beschatteten Weiden, macht er sich auf den Weg zum nächsten Bärenhof, um frische Milch für das gemeinsame Frühstück in der Zeltoft zu holen.

„Shinson Hapkido ist wie Wasser“, sagt zwar das Leitwort. Doch zum Frühstück darf's auch was anderes sein.

Ein entspanntes Sommerlager

Dieses Jahr ist das Shinson Hapkido-Camp besonders schön gewesen. Die Landschaft ist schön, Dekoration und Organisation haben mir gut gefallen. Das Wetter war gut, mit Sonne, Regen, Eisregen und Sturm wurden wir gut bedient.

Beim ersten Training überraschte uns ein beängstigendes Gewitter, wo an Duschen nicht mehr zu denken war, hinterher brachten uns Hagelsturm und Tornado nicht mehr aus der Fassung. An anderen Tagen war es heiß und wir badeten in Schweiß, oder im See. An den heißen Tagen kamen dann auch die Bienen und Wespen. An einem Nachmittag lag noch das schmutzige Geschirr vom Frühstück vorm Zelt im Gras. Da waren die Bienen echt scharf drauf, so um die 100 flogen um unsere Zelte. Finn hat jedes einzelne Geschirr genommen und abgewaschen mit Wasser, was Steffi darüber gegossen hat. Die Bienen dachten, es fängt an zu regnen und so flogen sie nach Hause. Das war spannend. Ich fand auch gut, dass dieses Jahr nicht so viele Menschen dabei waren und dadurch die Gemeinschaft stärker war. Das abwechslungsreiche Wetter und die netten Menschen haben dazu beigetragen, dass das Training Spaß gemacht hat und sehr entspannt war. Ein herzliches Dankeschön an Sonsanim Ko. Myong für die entspannenden Gemeinschaftstrainings und ein herzliches Dankeschön an die Danträger für die entspannten Gruppentrainings und ein herzliches Dankeschön an alle für die entspannte Atmosphäre.

Ragna (16) Dojang Hamburg 5

Es ist nicht zu glauben ...

... aber seit mehr als zwanzig Jahren immer wieder die gleichen Gefühle: Aufregung, Erwartungen, Freude und hoffentlich nichts vergessen, besonders die Gummistiefel, denn wir fahren ja schließlich nach Elsenborn in den Ardennen/Belgien, bekannt für die plötzlichen heftigen Regengüsse....

Das Auto ist endlich gepackt. Es ist eigenartig, heute ist fast ganz Europa auf den Beinen, um eine Woche zusammen zu sein, sich kennen zu lernen, sich wieder sehen, miteinander trainieren, plaudern,

frotzeln und feiern.

Endlich sind wir da. Wills nicht glauben, die Sonne scheint tatsächlich. Ich hatte ja zur Begrüßung die Gummistiefel ans Autofenster gehängt. Reger Betrieb herrscht auf dem Parkplatz. Die Elsenborner sind sehr erfinderisch: Schubkarren dienen als Transportmittel. Die Leute lachen fröhlich und schieben die Karren hin und her. ...

Kyosanim Egidio Pantaleo, Dojang Emstal

Jede Menge „netter Mensch“

Gerade komme ich vom Shinson Hapkido Sommerlager 2006 aus Elsenborn/Bütgenbach zurück und möchte meine Eindrücke wiedergeben, bevor der Alltag sie wieder verwischt.

Gehört hatte ich von diesem Sommerlager und der koreanischen Verteidigungskampfkunst vor fast 8 Jahren und immer wollte ich einmal mitfahren. Irgendwie hat es nie hingehauen und jetzt kann ich nur sagen. Zu dumm, was für ein Geschenk für meine Kinder und auch für mich, habe ich uns da entgehen lassen. Na, zum Glück habe ich es ja noch geschafft und meine beiden Jungs von 13 und 14 Jahren hatten einen Riesenspaß! Lange habe ich nicht mehr soviel gelacht, soviel Herzlichkeit und Akzeptanz zwischen 750 Menschen erfahren. Selten wird man solch eine wunderbare Organisation und Freundlichkeit, wie wir sie durch unsere belgischen Gastgeber erfahren durften, finden.

Felicitas Lohmanns, Dojang Aachen

Shinson Hapkido: int. Sommerlager mit über 700 Teilnehmern in Elsenborn

Ostbelgien ist in diesen Tagen Drehscheibe mehrerer internationaler Sommerlager. Während am vergangenen Freitag Abend das siebte (und in St. Vith vorerst letzte) Sommerlager der Fokolar-Bewegung „Mariapolis“ mit einer beeindruckenden Feier im Tagungszelt an der Bischöflichen Schule zu Ende ging, erlebten etwa 700 Teilnehmer des 22. internationalen Shinson-Hapkido Sommerlagers eine ergreifende Eröffnungsfeier in der großen Herzebösch-Halle, die aus allen Nähten platzte. Neben dem Kulturzentrum Herzebösch wurde zudem eine riesige Zeltstadt errichtet, die die Familien des Sommerlagers aus vielen Ländern Europas aufnehmen kann. Die vier ostbelgischen Schulen des Shinson-Hapkido aus Eupen, St. Vith, Amel und Elsenborn um Präsident Martin Backes aus Elsenborn haben keine Mühen gescheut, den Gästen aus Schweden, Dänemark, Deutschland, Holland, Österreich und Schweiz und natürlich aus Ostbelgien ideale Bedingungen zu diesem sportlich-philosophisch und kulturellen Großereignis zu bieten.



Viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer der vier ostbelgischen Gruppen setzen sich mit vollen Kräften ein und präsentieren Ostbelgien nach 1985, 1989 und 1997 bereits zum vierten Mal als gastfreundlich-offenes Land.

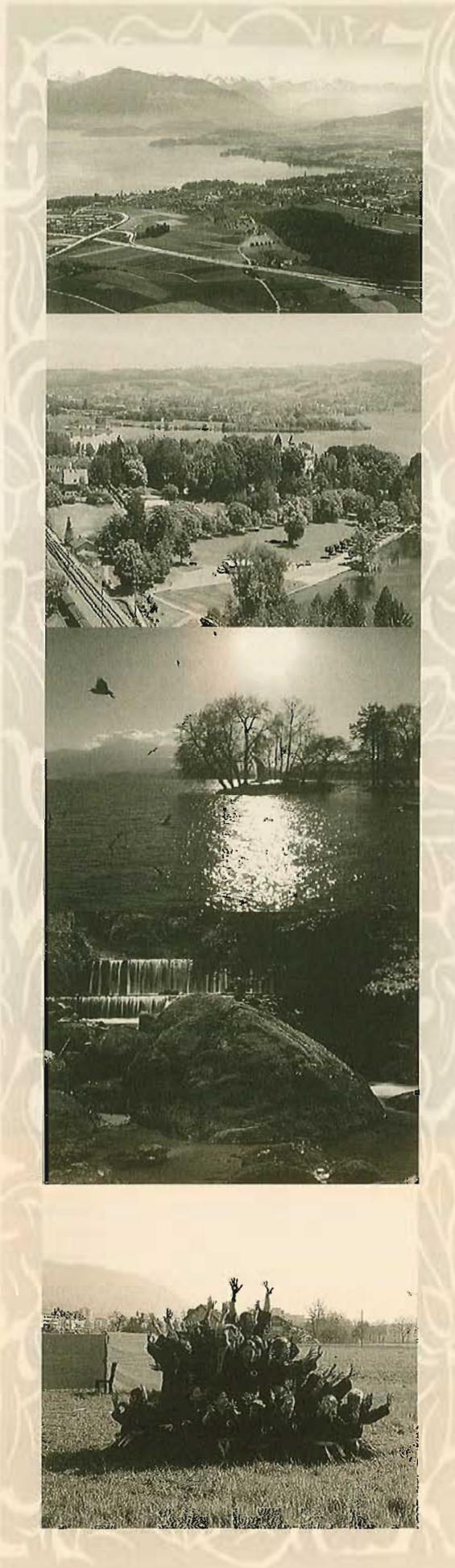
Das Sommerlager in Elsenborn bietet eine enge Verbindung von Shinson Hapkido Trainingseinheiten, Urlaub und lebensnahem Kulturaustausch. ...

Belgische Presse unter:

<http://www.catho.be/ftp/paroisses/liege/MicWe9982/test/html/Galerien/Fototagebuch06/Gemeinde/HapkidoFest06/index.htm>

Das Sommerlager 2007 findet vom 27. Juli bis zum 3. August im wunderschönen Cham in der Schweiz statt. Die Ausschreibung finden Sie zur gegebenen Zeit unter www.shinsonhapkido.org

The 2007 summercamp takes place in Cham/Switzerland from July 27th to August 3rd. By time you will find the announcement on www.shinsonhapkido.org



23. Internationales Shinson Hapkido Sommerlager 2007 in der Schweiz

Ein herzliches „Grüezi“ aus der Schweiz!

Liebe Freunde,

es ist uns eine große Freude im nächsten Jahr bereits zum 3. Mal Gastgeber sein zu dürfen für das Int. Shinson Hapkido Sommerlager unter der Gesamtleitung von Großmeister Solsanim Ko. Myong mit dem Motto:

"Internationale Begegnung und Kulturaustausch, Gesundheit und Fitness für Jung und alt Urlaub für die ganze Familie"

Das Lager wird vom *28. Juli - 3. August 2007* wieder auf dem Gelände der Schulanlage Röhrliberg in Cham stattfinden, mit dem Höhepunkt der großen Kampf- und Bewegungskunst-Show am Donnerstag *2. August 2007* in der Waldmannhalle in Baar.

Cham ist ein idyllisches Städtchen am Zugersee, umgeben von einer intakten Naturlandschaft, mit einer Panoramasicht auf die wunderschönen Alpen im Herzen der Schweiz gelegen. Seien Sie im nächsten Jahr herzlich eingeladen und verbringen Sie ihren Sommerurlaub in einer tollen Umgebung mit gesunder Luft, lieben Menschen und einem großen Freizeitangebot.

Wir sehen uns ... ;-)

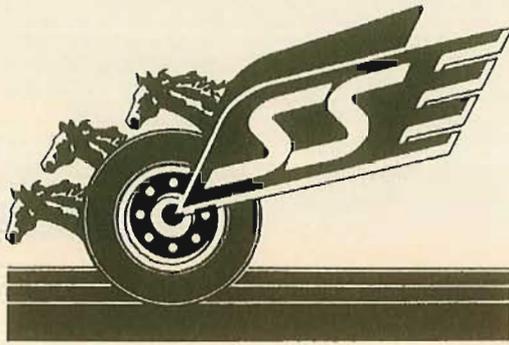
*Bu-Sabumnim Marcel Mayer
und die Schweizer
Shinson Hapkido Familie*

Info: <http://www.shinsonhapkido.ch>

Email: sola07@shinsonhapkido.org



Spedition Schmitt GmbH



Ihr Partner für:
Direktfahrten
von 500 kg
bis 28 Tonnen

Linde Lieferstelle

Wir führen:

Alle techn. Gase • Ballongase • Propan • med. Sauerstoff

Schulstraße 16 • 63500 Seligenstadt

Telefon: 0 61 82 - 6 71 41 • Telefax: 0 61 82 - 74 71



Menschsein hört mit dem Tod nicht auf

Caspary

Bestattungen

Cordula Caspary – 0421-38 3055 – www.bestatterin.net

§ **Reiner Hoffmann**

Rechtsanwalt
& Fachanwalt

Verkehrsrecht • Mietrecht
Bau/ Handwerksleistungen
Handelsrecht • Arbeitsrecht

Ludwigstraße 1 • 64283 Darmstadt
E-Mail: RA-ReinerHoffmann@web.de

Tel.: 06151-3968080
Fax: 06151-3968081



Werbung & Produktion

www.zweifueralles.de

Poster Frankfurt Produktion 0 61 66 . 8 75 51

H&T Heprotechnik 0 61 55 . 98 55 03



Koreareise 2006

oder „Wie ist es möglich eine einmonatige Reise auf einer Seite zusammenzufassen?“

Eigentlich nicht und deshalb beschränke ich mich hier auf allgemeine Eindrücke und verweise auf das Reisetagebuch, das Ende Januar 2007 vorliegen wird.

Nach Korea kommen ist wie nach Hause zurückzukehren. Das Land hat mich total begeistert, soviel grün, solch sanft geschwungene Hügel, die unvergleichliche traditionelle Architektur, wie sie sich in unzähligen Klöstern, Museen und in alten Dörfern widerspiegelt. Die Freundlichkeit der Menschen ... *Die Menschen:* In Korea (Süd - denn "nur" da waren wir) sind die Menschen sehr freundlich und aufgeweckt. Sie laden Dich sogar zu sich nach Hause ein und man hat einfach das Gefühl, dass man zu einer großen Familie gehört. Die Begegnung mit den Schwestern von HanSanChon, Diakonia Sisterhood und mit den Mönchen speziell im Kloster Haeinsa hat denn auch tiefe Eindrücke und ein Gefühl der Verbundenheit hinterlassen.

(Die Seoulaner laufen oft in guten Anzügen rum, fast wie bei uns die Manager. Selten sieht man Koreaner in Ihrer nationalen Tracht (Hanbok). Wir haben uns in Seoul Hanboks gekauft und sind damit auf die Straße gegangen, was die Koreaner sehr begeistert hat.)

Das Schönste in Korea war, dass die Menschen hier äußerst hilfsbereit und gastfreundlich sind. Die Koreaner sind sehr offen und fröhlich, so dass man immer wieder neue Bekanntschaften macht ...

Die Vegetation: Die Vegetation ist zwar der in Deutschland ähnlich, es gibt aber weit mehr Ginkgo Bäume und Hibiskussträucher. Der Hibiskus (Mugunghwa) ist ja auch die Nationalblume Koreas, die von Juli bis Oktober im ganzen Land blüht. Die symbolische Bedeutung stammt von der Wurzel, denn Mugung bedeutet Unsterblichkeit. In diesem Sinne verkörpert die Blume die lange koreanische Geschichte und die Entschlossenheit und das Durchhaltevermögen des koreanischen Volkes. Insgesamt wirkt auf dem Land alles viel, viel grüner. Dazu die weichen Berghügel, die den insgesamt weiblichen Charakter Koreas widerspiegeln ...

Die Kultur: Die Kultur Koreas ist vor allem durch traditionelle buddhistische und konfuzianische Bräuche geprägt. In Südkorea kann das moderne Stadtbild zu

dem Irrglauben führen, dass die Kultur sich heute nicht mehr wesentlich von westlichen Ländern unterscheidet. Tatsächlich haben dort in den letzten 20 Jahren durch einen rasanten Wirtschaftsaufschwung als einer der Tigerstaaten sowie den Übergang zur Demokratie drastische Veränderungen stattgefunden.

Trotzdem sind auch in Südkorea traditionelle Denkweisen und Gebräuche tief in der Gesellschaft verwurzelt. Und überall im Land, sogar direkt in Seoul, finden sie noch traditionelle Tempelanlagen, Dörfer und Stadtteile. Jetzt habe ich auch erst richtig begriffen, warum das Chon-Jie-In Haus in Webern dort ist, wo es ist, denn all die Tempelanlagen sind nach demselben Prinzip ausgerichtet: den Berg im Rücken, eingebettet in die Natur, der freie Ausblick ins Tal und bestenfalls auch noch mit einem Bach oder Fluss.

Auch der Präsidentenpalast in Seoul, das blaue Haus (siehe Foto), ist nach diesem Vorbild gebaut ...

Sprache und Schrift: Die koreanische Sprache wird weltweit von ca. 78 Mio. Menschen gesprochen. Geschrieben wird sie fast ausschließlich mit der eigenen Schrift Hangeul, gelegentlich kommen aber auch chinesische Schriftzeichen (Hanja) zur Anwendung.

Hangeul wurde 1446 im Auftrag von König Sejong entwickelt. Sie ist sehr logisch aufgebaut und gut an die koreanische Aussprache angepasst, die uns Europäern aber doch nicht so leicht fällt. Ursprünglich wurde Hangeul auch als "Morgenschrift" bezeichnet, da sie - im Gegensatz zur chinesischen Schrift - an einem Morgen erlernbar sei ...

Religion: Es gibt unglaublich viele Kirchen, besonders in Seoul, meist kleinere, gekennzeichnet durch ein Kreuz aus Neonröhren auf dem Dach! Evangelische Kirchen mit rotem Kreuz und katholische mit weißem Kreuz. Findet ein Gottesdienst statt, wird das Kreuz beleuchtet! Die christlichen Missionare haben sehr viele Koreaner bekehrt, über 50% der Koreaner bekennen sich heute zu einer christlichen Gemeinschaft.

Und trotzdem ist vor allem der Buddhismus in den traditionellen Tempelanlagen und Gebräuchen noch sehr lebendig und die vielen Besucher der Tempel und Klöster, auch die der christlichen Glaubensrichtungen, beweisen, dass sich tief im Herzen noch die "alte" Wurzel findet ...

Koreareise 2006 -

„12. Hapkido World Championship“ in Daegu

Aufgrund des Titels waren wir sehr gespannt darauf was uns da in Daegu, der drittgrößten Stadt in Korea, denn erwarten würde. Wir hatten für diesen Anlass fleißig geübt und waren bei unserer Ankunft entsprechend aufgereggt.



Die Ersten, die uns dort begegneten, waren Unmengen von Kindern, die mitsamt ihren Doboks auf der Straße rumturteln. Wir betraten dann die große Halle, in der noch mehr Kinder und Jugendliche in ganz unterschiedlichen Doboks sich warm machten. Erwachsene waren außer den Ordnern kaum zu sehen.

Gut - wir hatten dann die Gelegenheit auf den bereitliegenden Matten noch ein wenig zu üben und warteten dann auf die offizielle Eröffnung.

Zu dieser fanden sich letztendlich aus ganz Korea ca. 30 sehr hochrangige Hapkido-Vertreter mit hohen Dan-Graden ein, die auf einer erhöhten Tribüne Platz nahmen. Wir stellten uns zusammen mit den Kinder-/Jugendgruppen und dann doch noch ein paar Erwachsenengruppen auf der Matte auf und hörten den langatmigen Vorstellungen und Reden auf Koreanisch zu. Insgesamt hatten wir das Gefühl, dass eine drückende und sehr angespannte Stimmung herrschte und außer von Sonsanim hat man auf der ganzen Tribüne nicht ein Lächeln gesehen. Zuschauer gab es übrigens auch so gut wie keine.

Zur Eröffnung spielte dann eine Kindergruppe traditionelle koreanische Musik und mehrere Erwachsene verschiedener Kampfkunst-Stilrichtungen führten Techniken mit und ohne Waffen vor, die von großer Geschicklichkeit und Körperbeherrschung zeugten. Danach war Mittagspause. Wir machten einige Gruppenfotos zusammen mit den Kindern (die von uns Langnasen ganz angetan waren), passten uns den dortigen Gepflogenheiten an und gingen im Dobok (!) allerdings ohne Gürtel in die Mensa der nahe gelegenen Universität zum Essen. Zurück in der Halle begann dann pünktlich um 14.00 Uhr die eigentliche „Championship“. Wir waren als letzter und zehnter „Programmpunkt“ an der Reihe und hatten so die Gelegenheit den Gruppen und Einzelpersonen vorher in Ruhe zu zuschauen. Hier fielen uns in erster Linie die sehr harten Techniken von Hapkidokas mit sehr hohen Dangraden auf, von Yu-Won-Hwa (Fließen wie Wasser) keine Spur. Allen gemein aber war eine sehr gute Körperbeherrschung mit artistischen Einlagen. Besonders angenehm fiel uns auf, dass auch eine große Gruppe über 60-jähriger Damen mitmachte, die mehrere choreografierte Gymnastikübungen zeigten und damit bewiesen, dass nicht nur junge Menschen sich bewegen können.

Dann waren wir an der Reihe: wir grüßten und „flogen“ als Kraniche zu unserem ersten Programmpunkt, dem Son Hak Hyong. Am Ende des Hyongs bemerkten wir (obwohl wir ihn ganz weich gelaufen waren) anerkennende Blicke der „Jury“. Die einzelnen Programmpunkte liefen recht gut und auch der Hyong mit dem Kurzstock der Danträger war ziemlich synchron und beeindruckte. Aber besonders die „Darbietungen“ mit mehr komödiantischen Einlagen zauberten Lächeln über die

Gesichter der Jury und manchmal war sogar ein herzhaftes Lachen zu hören. Zum Abschluss tanzten wir dann noch zu dem Lied Nal chom bosu und unser fröhlich geschmettertes Arirang brachte auch noch die restlichen Dämme zum Einsturz. Viele Teilnehmer und auch wir wurden mit Pokalen für unsere Mühe belohnt. Aber dass wir den Anwesenden Freude bereiten konnten, so dass zum Abschluss alle Gesichter, auch die der Hapkido-Meister, fröhlich waren, das war uns der größte Lohn.

Kyosanim Susanne Kimmich, Dojang Darmstadt

Koreareise 2006

Auf der Koreareise 2006 waren diesmal 22 Personen unterwegs um die Wurzeln von Shinson Hapkido kennen zu lernen und die Bedeutung von Hanol zu vertiefen.

Ein besonderer Programmpunkt dieser Reise war die „12. World Hapkido Championship“, an der wir in Daegu teilgenommen haben. Shinson Hapkido ist dabei „World Champion“ geworden (siehe auch separaten Bericht), deswegen sollten wir aber nicht übermütig werden. Auch in Seoul haben wir auf Einladung der Traditionsmusikgruppe Poong Ryu Hoe zum 1. Mal eine Vorführung gemeinsam mit Poong Ryu Hoe gemacht, wobei wir auch hier einen guten Eindruck hinterlassen konnten.

Poong Ryu Hoe möchte bei ihren alle zwei Jahre stattfindenden Besuchen in Europa gerne wieder mit uns gemeinsam Vorführungen gestalten und im Zuge unserer Vorstellung in Daegu wollen die Koreanischen Hapkido-Meister Schüler nach Deutschland schicken, um unsere „Bewegung für das Leben“ besser kennen zu lernen. Ihr Wunsch ist es außerdem, dass eine Shinson Hapkido Schule in Korea gegründet wird. Wir hoffen, dass sich dies eines Tages realisieren lässt.

Unsere nächste Koreareise findet 2008 von Mitte August bis Mitte September statt. Interessenten können sich, nach Rücksprache mit ihrer Dojangleitung, schon jetzt bei der Int. Shinson Hapkido Association voranmelden. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

Ich danke Ihnen dafür, dass Sie immer in Gedanken bei uns waren und sind.

Ihr Sonsanim Ko. Myong



Jubiläumsfeier des Shinson Hapkido Dojang Erbach

Am 25.08.2006 feierte der Shinson Hapkido Dojang Erbach sein 5-jähriges Bestehen beim TSV Erlenbach. Die Vorsitzende der Internationalen Shinson Hapkido Association Martina Vetter beglückwünschte den Dojang und überreichte ein kleines Präsent. Auch Erbachs Bürgermeister Harald Buschmann überbrachte die Wünsche der Stadt.

Shinson Hapkido gibt es bereits seit 15 Jahren in Erbach. 1991 entstand der erste Shinson Hapkido Dojang in Erbach, damals noch im Dorfgemeinschaftshaus in Dorf-Erbach unter der Leitung von Philipp Siefert. Im Jahr 2000 trennte sich Philipp Siefert von Shinson Hapkido und entwickelte dort eine neue Kampfkunst, Chayu In Do. Einige Schüler wollten weiter Shinson Hapkido lernen, so dass ein neuer Dojang entstand. Wir nahmen das jetzige Jubiläum zum Anlass für eine gemeinsame Vorführung. Das Wetter zwang uns leider dazu, in die Turnhalle auszuweichen, was dem Anklang beim Publikum und dem Spaß der Teilnehmer allerdings keinen Abbruch tat. Vorgeführt wurden Elemente aus dem Training wie Fuß- und Handtechniken sowie Atemübungen, Verteidigungsübungen mit Partner, Formläufe und Falltechniken. Hinzu kamen eindrucksvolle Performances mit Stöcken und Bambus-schwertern.

Nach der Vorführung konnte man sich mit Essen und Trinken versorgen und noch eine Weile gemütlich zusammensitzen. Der Ortsbeirat Erlenbach stellte uns dafür das Kerbzelt und den Getränkewagen der am Wochenende stattfindenden Erlenbacher Kerb zur Verfügung. Der Schützenverein Erlenbach unterstützte die Versorgung durch Fleisch und Wurst vom Grill. Gegen halb 11 wurden jene, die so lange geblieben waren, mit einer Show der Feuerakrobaten Sandra Niemtschak und Stefan Rosewick von den „Irrlichtern“ belohnt, die ebenfalls viel Begeisterung hervorrief.

Für die Mitglieder der Dojangs war es eine gelungene Feier, und wir hoffen, dass auch die Gäste die Zeit mit uns genossen haben.

Kyosanim Günther Lust, Dojang Erbach



6. Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta

Zwei Wochen Training und Urlaub mit Bu-Sabumnim Lidija Kovacic in Paleochora, wo Kranich und Affe am Abend mit den Bergen und Mond im Rücken das Meer mit der untergehenden Sonne begrüßten.

Wir waren das erste Mal beim Kreta-Lehrgang dabei und sehr neugierig und gespannt, was uns erwartet. Unsere Motivation war vor allem Pause zu nehmen vom Alltag mit Shinson Hapkido. Beim ersten Treffen erfuhren wir, wie die Woche verlaufen wird. BuSabumnim Lidija gab uns ein Kreta -Tagebuch mit auf dem Weg der Woche. Am Abend richteten wir am Strand unseren Dojang ein. Danach begann das erste Training. Das war schon sehr beeindruckend abends mit der untergehenden Sonne zu trainieren bis sie fast in den Bergen verschwunden war.

Jeden Morgen begannen wir schweigend radelnd durch Paleochora, den Morgenduft in der Nase, wo wir gemeinsam am Strand mit Meditation und KiDoInBop in den Tag starteten. Dabei begleitete uns sanft der Wind und die Sonne erwärmte unsere Herzen. Nach einer ausgiebigen Pause, in der geschlafen, gelesen, geshoppt, geradelt oder einfach nur geruht wurde, trafen wir uns zum Abendtraining in unserem Dojang. Anfangs war es ungewohnt mit dem Sand, der unsere Füße schwer werden ließ, zu trainieren. Doch mit der Zeit gelangen Jahse, Jok Sul, Hyong und Su-Techniken einfacher. Bei Danjeon Hohupbop mit den Füßen im Meer tranken wir Ki oder schickten bei Jok Sul und Hyong unser Ki übers Meer hinaus. Nach jedem Training genossen wir ein Meeresbad im Mond-schein, während die Sonne hinter den Felsen verschwand. Am Mittwochabend diskutierten wir bei Essen und Mondschein über Heilung, welche jede/r Teilnehmer/in des Lehrgangs mit einem Symbol darstellte. Der Abschluss der Woche begann morgens mit einer Wanderung nach Sougia durch die felsige und beeindruckende Landschaft von Kreta. Abends lud uns Bu-Sabumnim Lidija zum Essen ein und beendeten den Abend tanzend in einer Bar.

In der zweiten Woche erkundeten wir die Insel, vertieften das neu Erlernte beim freien Training, sammelten Steine am Strand und trafen uns abends zum gemeinsamen Essen an der Promenade oder in einer der Bungalows.

Es war eine schöne und erholsame Zeit, die wir sehr in der Gemeinschaft genossen haben. Vielen Dank an alle. Besonderen Dank gilt Kyosanim Ulla und Bu-Sabumnim Lidija, die uns liebevoll durch die Zeit begleitet haben. Wir haben viel Energie tanken können.

Susanne Ihle, Dojang Tübingen und Sabine Bäther, Dojang Berlin



Landung im „Jetzt“ - Danlehrgang 2006

Die Veranstaltung ist eine Gelegenheit für die Shinson Hapkido-Lehrerinnen und -Lehrer, Gelerntes, das sie sich über Jahre angeeignet haben, zu festigen, aus anderem Blickwinkel zu betrachten, auszubauen. Die SchülerInnen aller Gürtelstufen, die in den vielen Dojangs zum Training kommen, werden hoffentlich davon profitieren ...

Diesmal wurde in der Großgruppe der hohe Stellenwert der Grundübungen besonders betont. Obwohl die Verwurzelung auch der anspruchsvollsten Bewegungsabläufe im Einfachen so hervorgehoben wurde, vergingen sechs, sieben Stunden auf der Matte wie im Flug. Die elementaren Bewegungsformen praktizieren alle TeilnehmerInnen schon seit Weißgürtelzeiten, also teilweise seit 20 und mehr Jahren.

Immer wieder neu ist aber das gewisse Etwas: wie das Ganze durch volle Aufmerksamkeit, den dazugehörigen konzentrierten Blick und in der richtigen Verbindung mit der Atmung eine Qualität gewinnt, auf die es ankommt. In diesem Punkt berühren sich ‚gelernt‘ und ‚nicht gelernt‘, schwarz und weiß: Egal wie weit man im Lernprogramm gekommen ist, man landet immer wieder im „Jetzt“.

Die Bu-Sabumnim unterrichteten sehr engagiert, hilfreich, gekonnt und freundlich gruppenweise das jeweilige Su- und Stock-Programm. In den Pausen war Gelegenheit sich über ernste Themen auszutauschen, herumzuflachsen und zu -blödeln, Bekanntschaften zu erneuern und zu vertiefen. Im Hintergrund transportierte, arrangierte, servierte, deckte, spülte, putzte und räumte das Helferteam - dafür gab es Beifall wie beim Popkonzert.

Kyosanim Detlef Gollasch, Dojang Darmstadt



Restaurant
Casa Algarve
Fisch-Spezialitäten aus Portugal

*„Seit 1986
in Darmstadt“*

Gehmerweg 24
64293 Darmstadt

Tel. 06151-9512811
Fax 06151-9512812

Inh. Bertilio Ferreira

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.casa-algarve.com

BRANDES
BRILLEN BRANDES GMBH

IHR SPEZIALIST FÜR SPORTBRILLEN MIT OPTISCHER KORREKTUR!

- RADSPORTBRILLEN
- TAUCHMASKEN
- SKIBRILLEN
- TENNISBRILLEN..... ETC

TESTEN SIE IHRE NEUE SPORTBRILLE VOR DEM KAUF IN USEREM WINDKANAL

BRILLEN BRANDES GMBH, 64285 DARMSTADT, TEL.: 06151/65658
WWW.BRILLEN-BRANDES.DE

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG-FREITAG 9:00 BIS 13:00 U. 14:00 BIS 18:30
SAMSTAG 10:00 BIS 14:00

**SHINSON
HANDELSFIRMA**

Zubehör
für
Körper,
Geist
und
Seele

SHINSON
HANDELSFIRMA
Postfach 11 14 01
D - 64229 Darmstadt
Tel. 06154 62 31 31
Fax 06154 62 31 32
eMail 8frieb@t-online.de
www.shinsonhandelsfirma.hhp.de

Der Shinson Hapkido-Shop im CJI-Haus in Webern ist Dienstags von 9.00 - 12.30 geöffnet
Der Shinson-Hapkido-Store im Zentrumsdajang Darmstadt ist Freitags von 18 - 20 Uhr geöffnet

ANZEIGEN

Der folgende Beitrag setzt die in der Magazin-Ausgabe 14 begonnene Serie zur Shinson Hapkido-Technik fort.

Su - situationsbezogene Verteidigungstechniken

Im Shinson Hapkido wird eine Vielzahl situationsbezogener Verteidigungstechniken (koreanisch „Su“) unterrichtet. Bis zum ersten Dan sind dies 171 verschiedene Techniken, die der Selbstverteidigung dienen. Ihr Ziel ist aber nicht alleine die Verteidigung gegen einen Angriff, sondern das Training dieser Techniken beinhaltet auch psychologische und gesundheitliche Aspekte. Hierbei geht es darum, mit der PartnerIn, ähnlich einer tänzerischen Bewegung, zu einer harmonischen aber dennoch dynamischen Einheit zusammenzufinden. Hierfür sind Blick (Shin), Atmung (Ki) und die technische Ausführung (Chong) die Basis. In der vorgenannten Reihenfolge bilden sie die Grundlage für die Ausführung aller Shinson Hapkido Techniken. Durch gegenseitige Rücksichtnahme bei der Ausführung und die Harmonie der Bewegung werden Kontaktängste zwischen den PartnerInnen abgebaut. Der Körper wird „massiert“ und der Energiefluss im Körper angeregt.

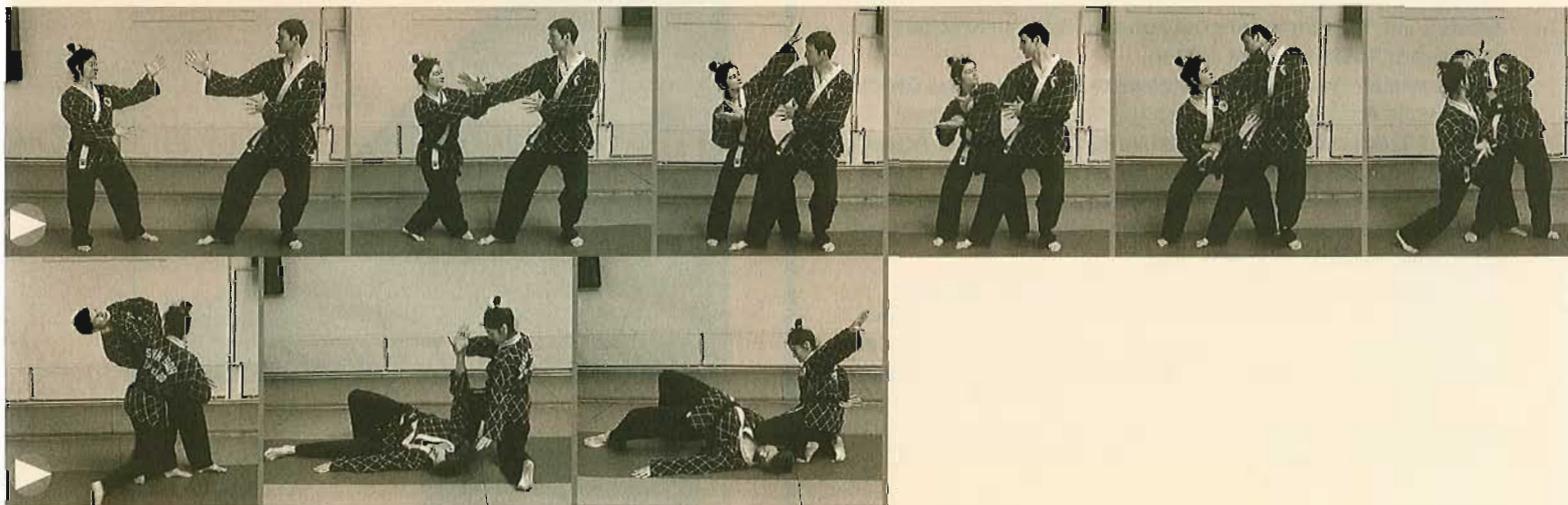
Unabhängig von der angestrebten Harmonie der PartnerInnen bleibt, aufgrund der Dynamik der Bewegungen, der Selbstverteidigungsaspekt erhalten. Die Technik entfaltet ihre Wirkung, wenn sich die PartnerIn, an der sie ausgeführt wird, gegen die Bewegung sperrt und sich dadurch der Energie der Bewegung aussetzt.

9. Kup Gibbon Su (15 Techniken) - Ku Kup Gibbon Su (Chip Oh Su)

Auf der Gelbgürtelstufe (koreanisch: „Norang Ddi“) werden insgesamt 15 Su-Techniken (koreanisch „Gibbon Su“, übersetzt: „Grundtechniken“) unterrichtet. Sie sind die Grundlage für eine Vielzahl späterer Techniken. Für Kinder und Spezialgruppen ist die Anzahl auf sechs ausgewählte Techniken beschränkt.

Ausgangssituation: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Der/die PartnerIn, an der die Technik ausgeführt wird, steht als AngreiferIn rechts vorne in Angriffsstellung (Orn Gongkyok Jahse). Der/die ausführende PartnerIn steht als VerteidigerIn links vorne in Abwehrstellung (Ouen Bangoh Jahse). Diese Ausgangssituation bildet die Grundlage für den Unterricht und die Prüfung.

Die Techniken sollen aber grundsätzlich aus den verschiedensten Stellungen und Positionen zueinander heraus geübt werden, um nicht durch eine zum leichteren Erlernen getroffene Festlegung in von dieser Festlegung abweichenden Situationen plötzlich hilflos dazustehen.

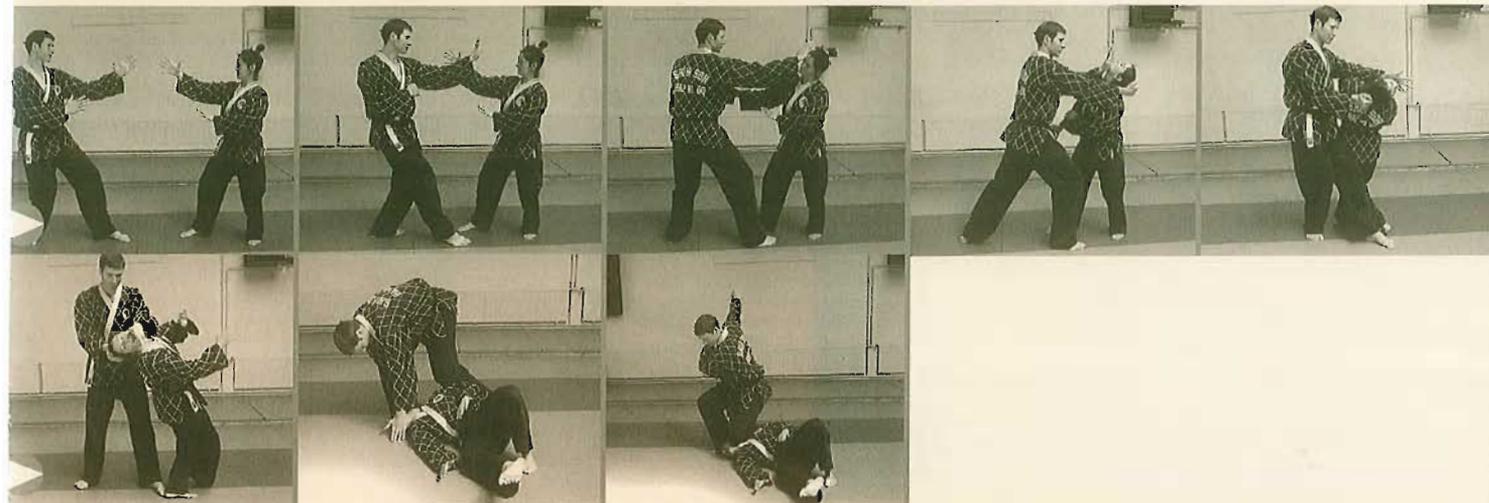


8. Gibbon Su - Pal Su (Sudo Mok Chigi - Handkantschlag zum Hals)

Ausgangssituation: Die Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, ihr Partner in Orn Gongkyok Jahse. Mit dem rechten Fuß einen Kreuzschritt in Richtung des Partners gehen. Gleichzeitig mit der rechten Hand das rechte Handgelenk des Partners greifen und leicht nach unten ziehen. Mit dem linken Fuß einen Schritt hinter das rechte Bein des Partners gehen. Dabei ganz dicht am Partner stehen und mit dem linken Oberschenkel Kontakt zum rechten Bein des Partners herstellen. Den linken Arm über den Kopf des Partners vor den eigenen Körper führen und dadurch zum Handkantenschlag ausholen. Mit der rechten Hand den Partner kontrollieren, gleichzeitig mit der linken Handkante zum Hals des Partners schlagen (Sudo Mok Chigi) und ihn durch

Weiterführen dieses Schläges über das linke, hinter dem Partner stehende Bein werfen. Der Schlag und der daraus resultierende Wurf erfolgt aus einer Drehung des Oberkörpers gegen den Uhrzeigersinn wobei das rechte Knie auf dem Boden abgesetzt wird. Wichtig ist, den Partner durch Ziehen am gehaltenen Arm zu kontrollieren und in eine Kreisbewegung um die Ausführende zu zwingen. Der Partner fällt seitlich (Chuck Bang Nakbop) hinter die Ausführende.

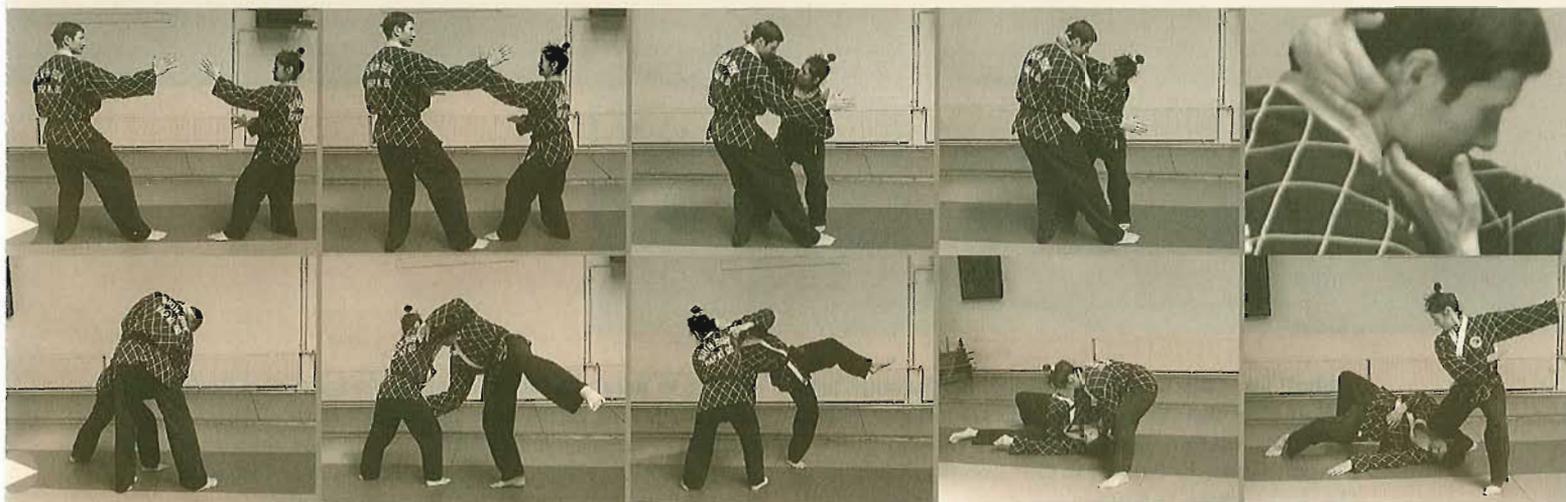
Als Abschlusstechnik das linke Bein am gehaltenen Arm des Partners vorbeiführen, mit dem linken Knie auf den Hals des Partners drücken und ihn so am Boden fixieren. Gleichzeitig den rechten Arm des Partners über den rechten Oberschenkel strecken und so einen Ellenbogenhebel (Palgup Goggi) erzeugen. Nach dem Abschlagen des Partners die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



Gibbon Su - Ku Su (Mok Goggi - Halshebel)

Ausgangssituation: Der Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, seine Partnerin in Orn Gongkyok Jahse. Mit dem rechten Fuß einen Kreuzschritt neben den vorderen Fuß der Partnerin gehen. Dabei mit der linken Handkante (Sudo) die rechte Hand der Partnerin nach außen wegschieben. Mit der rechten Handkante (Sudo Chigi) zur rechten Schläfe der Partnerin schlagen. Hierdurch fällt der Kopf der Partnerin leicht zur Seite. Mit der linken Hand das Kinn und mit der rechten Hand den oberen Hinterkopf der Partnerin fassen und der Kopf der Partnerin weiter nach hinten und zur Seite drücken. Mit dem linken Fuß einen Schritt diagonal an der Partnerin vorbeigehen und mit Unterstützung einer Körperdrehung den

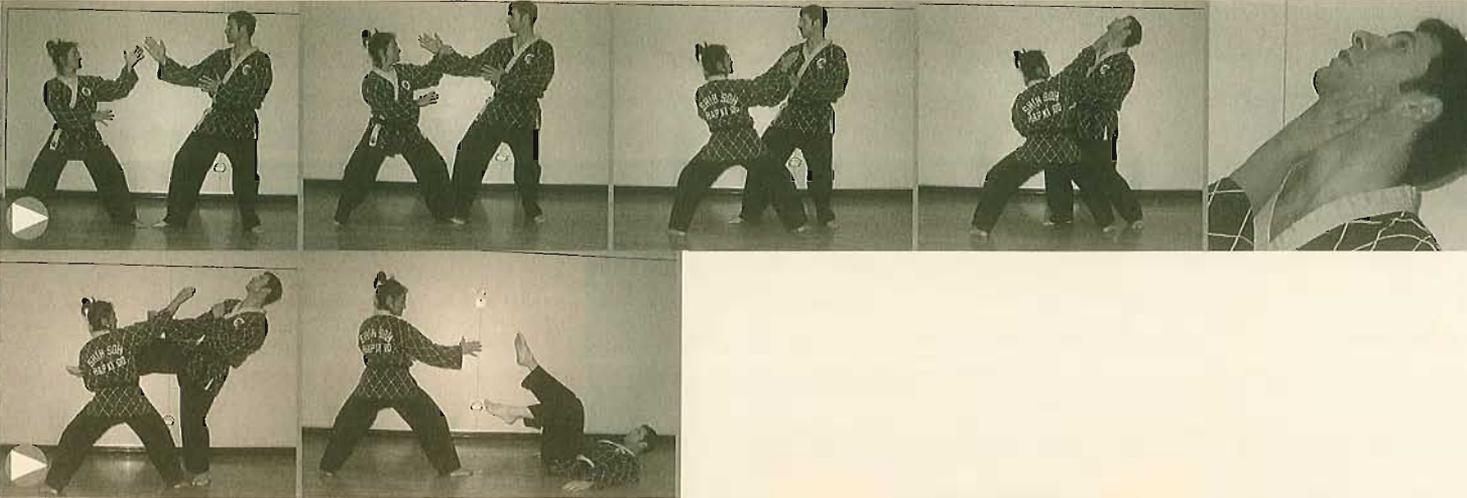
Kopf der Partnerin weiterhin um eine fast horizontal Achse drehen. Die Partnerin wird in einer "Hohlkreuzposition" im Uhrzeigersinn um den eigenen Körper gedreht (Mok Goggi), bis sie seitlich (Chuckbang Nakbop) vor den Ausführenden fällt. Als Abschlusstechnik mit dem oberen Schienbein des linken Beins auf den Hals der Partnerin drücken und sie so am Boden „fixieren“. Nach dem Abschlagen der Partnerin die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beendet.



Gibbon Su - Chip Su (Mock Doligi - Halskreisziehen)

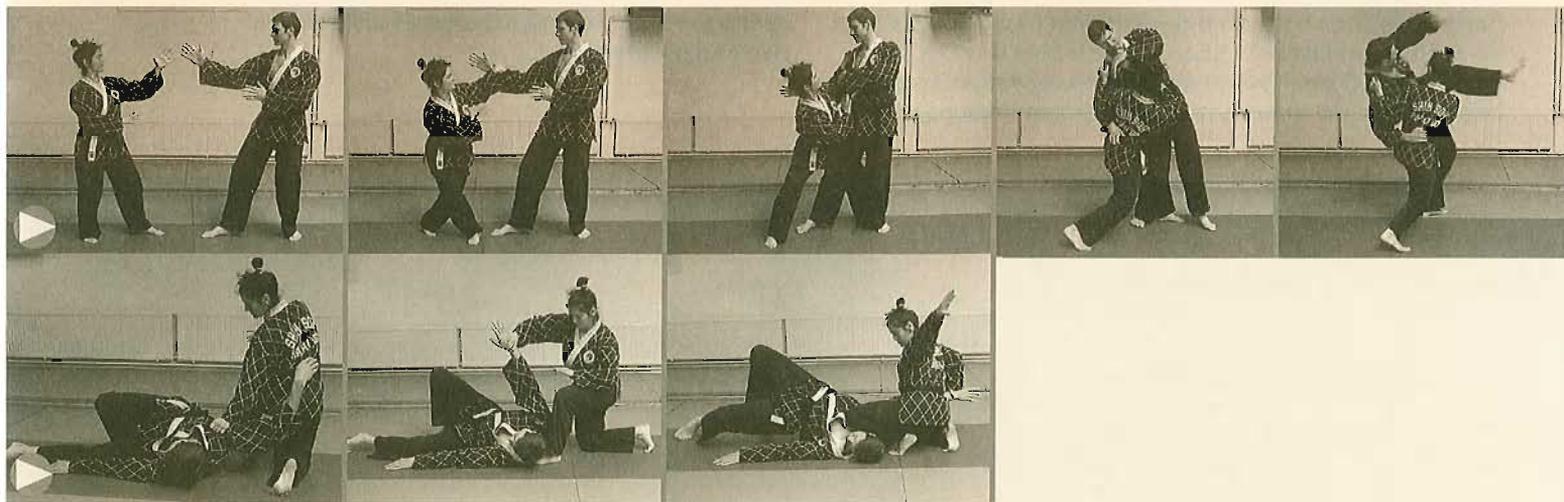
Ausgangssituation: Die Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, ihr Partner in Orn Gongkyok Jahse. Mit dem linken Fuß weiter vorwärts bis neben den vorderen Fuß des Partners gehen. Dabei mit der linken Handkante (Sudo) die rechte Hand des Partners zur Seite schieben. Mit der rechten Innerhandkante (Yok Sudo Chigi) von außen zum Hals des Partners schlagen. Anschließend mit dieser Hand um den Nacken des Partners fassen und mit dem Mittelfinger einen Pulspunkt (Yee Pung) unterhalb des rechten Ohrfläppchens des Partners greifen. Gleichzeitig mit den Fingern der linken Hand nahe dem Kiefergelenk von unten hinter den Unterkiefer greifen (Detailbild). Mit dem linken Fuß einen Schritt rückwärts vor dem Partner wegdrehen und ihn mit dieser Bewegung durch Drücken des Pulspunktes und Ziehen am Unterkiefer in

eine Kreisbewegung um den eigenen Körper ziehen (Mock Doligi). Im Verlauf der Kreisbewegung den Partner immer näher zu sich heranziehen. Hierdurch kommt der Partner ins Schleudern und fällt seitlich (Chuk Bang Nakbop) vor die Ausführende. Als Abschlusstechnik mit dem oberen Schienbein des rechten Beins auf den Hals des Partners drücken und ihn so am Boden „fixieren“. Nach dem Abschlagen des Partners die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



Gibbon Su - Chip Il Su (Hogu Kwon Chigi auf Yom Chon - „Tigerrachen“ Schlag auf Yom Chon)
 Ausgangssituation: Die Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, ihr Partner in Orn Gongkyok Jahse. Mit dem linken Fuß weiter vorwärts bis neben den vorderen Fuß des Partners gehen. Dabei mit der linken Hand die rechte Hand des Partners mit Samagui Bangoh Sul fangen und festhalten. Mit dem

rechten Fuß einen weiteren Schritt auf den Partner zugehen und aus einer tiefen Stellung einem Daumen-Zeigefinger-Beuge-Schlag („Tigerrachen“-Faust; kor. Hogu Kwon Chigi) von unten nach oben zu einem Pulspunkt (Yom Chon) auf der Körpermittellinie am Übergang von Hals zum Kinn, schlagen. Der Partner fällt nach hinten (Hu Bang Nakbop). Da der Partner bei dieser Technik nicht weiter gehalten wird, folgt keine Festlege- und Abschlusstechnik.



Gibbon Su - Chip Ij Su (Dari Donjigi mit Sujang Chigi - Wurf über den Oberschenkel mit Handballenschlag)
 Ausgangssituation: Die Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, ihr Partner in Orn Gongkyok Jahse. Mit dem rechten Fuß einen Kreuzschritt neben den vorderen Fuß des Partners gehen. Gleichzeitig mit der linken Handkante (Sudo) die rechte Hand des Partners nach außen schieben. Mit dem linken Fuß einen Schritt hinter das rechte Bein des Partners gehen. Dabei ganz dicht an der Partnerin stehen und mit dem linken Oberschenkel Kontakt zum rechten Bein des Partner herstellen. Gleichzeitig mit der linken Hand die Anzugjacke des Partners vorne an der rechten Schulter greifen. Mit der linken Hand den Partner kontrollieren, gleichzeitig mit dem rechten Handballen (Sujang Chigi) zum Solar Plexus (Gumi) des Partners schlagen und diesen durch Weiterführen dieses Schläges über das linke, hinter des Partners stehe Bein werfen (Dari Donjigi). Der Schlag und der daraus resultierende Wurf erfolgt aus einer Drehung des Oberkörpers gegen den Uhrzei-

gersinn in deren Verlauf das rechte Knie auf dem Boden abgesetzt wird. Wichtig ist, dass der Partner durch Ziehen an der rechten Schulter zu kontrollieren und in eine Kreisbewegung um die Ausführende zu zwingen. Der Partner fällt seitlich (Chuck Bang Nakbop) hinter die Ausführende. Als Abschlusstechnik mit der rechten Hand das rechte Handgelenk des Partners fassen, den rechten Arm des Partners vor den Körper führen, das linke Bein am gehaltenen Arm des Partners vorbeiführen und mit dem linken Knie auf den Hals des Partners drücken und ihn so am Boden „fixieren“. Gleichzeitig wird der rechte Arm des Partners über den rechten Oberschenkel gestreckt und gehebelt. (Als alternative Abschlusstechnik mit dem linken Knie auf den Hals und mit dem rechten Knie auf die Rippen des Partners drücken und ihn so am Boden „fixieren“. Gleichzeitig das Handgelenk und die Ellenbeuge des Partners abwinkeln und durch ziehen zum eigenen Körper einen Handgelenkhebel erzeugen.) Nach dem Abschlagen des Partners die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



Gibbon Su - Chip Sam Su (H(e)orri Donjigi - Hüftwurf)

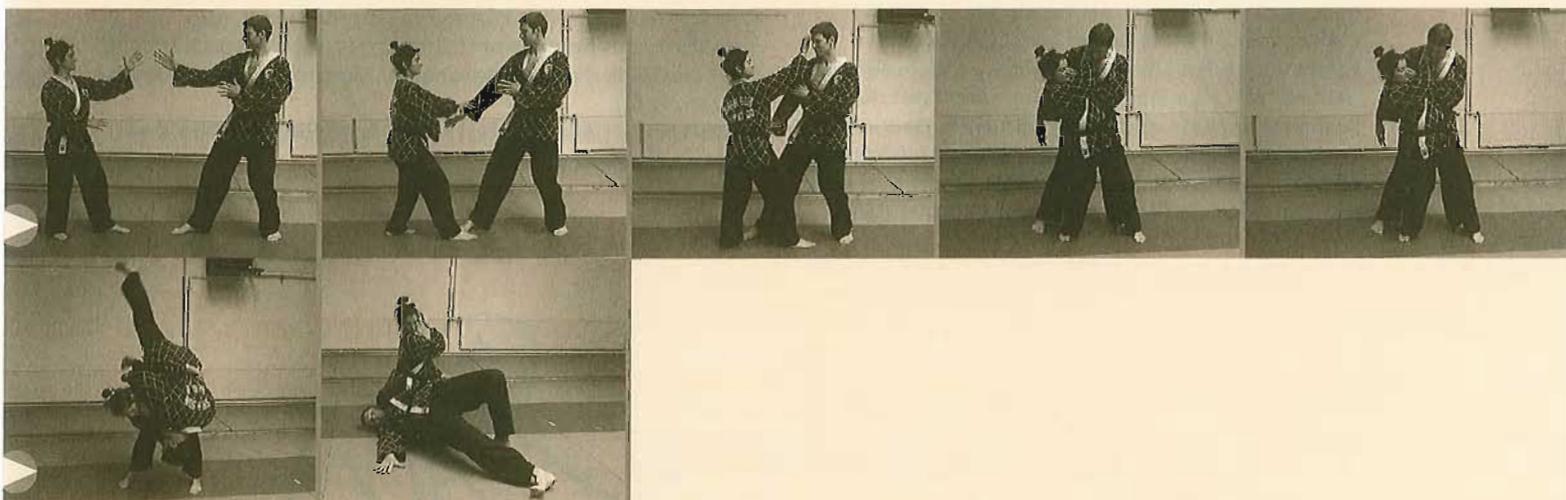
Ausgangssituation: Der Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, seine Partnerin in Orn Gongkyok Jahse.

Mit dem rechten Fuß einen Kreuzschritt neben den vorderen Fuß der Partnerin gehen. Dabei mit dem linken Handballen (Sujang Bongoh Sul) die rechte Hand der Partnerin nach unten außen schieben. Mit dem linken Fuß einen Schritt vor die Partnerin gehen, mit der rechten Hand den linken Arm der Partnerin greifen und mit der Linken um die Hüfte der Partnerin fassen. Die Hüfte vor die Partnerin eindrehen und sie

mit einem Hüftwurf (H(e)orri Donjigi) nah vorne werfen.

Als Abschlusstechnik mit dem linken Knie auf den Hals der Partnerin drücken und sie so am Boden "fixieren". Nach dem Abschlagen der Partnerin die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.

Gibbon Su - Chip Sa Su (Obo Donjigi - Aufladen und



Werfen)

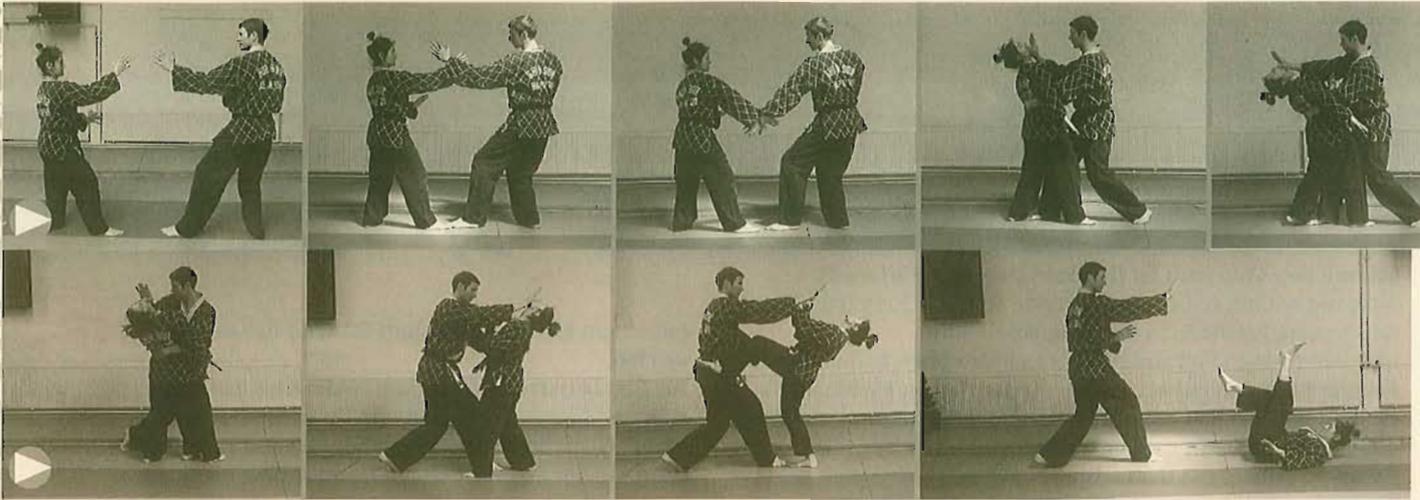
Ausgangssituation: Die Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, ihr Partner in Orn Gongkyok Jahse.

Mit dem rechten Fuß neben den vorderen Fuß des Partners gehen. Dabei mit dem linken Handballen (Sujang Bongoh Sul) die rechte Hand des Partners nach unten außen schieben. Mit dem linken Fuß einen Schritt vor den Partner gehen, mit der rechten Handkante (Sudo Chigi) zur rechten Schläfe des Partners schlagen. Im Anschluss mit der rechten Hand den Hals des Partners umfassen und mit der Linken um die Hüfte des Partners greifen. Die Hüfte vor den Partner eindrehen und ihn mit einem Hüftwurf (Obo Donjigi) nach vorne werfen. Hierbei wird der Partner weiterhin am Hals gehalten.

Als Abschlusstechnik mit dem linken Knie auf den Hals des Partners drücken und ihn so am Boden „fixieren“.

(Als alternative Abschlusstechnik mit dem linken Knie auf den

Hals und mit dem rechten Knie auf die Rippen des Partners drücken und ihn so am Boden „fixieren“. Gleichzeitig das Handgelenk und die Ellenbeuge des Partners abwinkeln und durch ziehen zum eigenen Körper einen Handgelenkhebel erzeugen.) Nach dem Abschlagen des Partners die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



Gibbon Su - Chip Oh Su (H(e)orri Goggi mit Tock Milgi - Hüfthebel mit Kinn Schieben)

Ausgangssituation: Der Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, seine Partnerin in Orn Gongkyok Jahse.

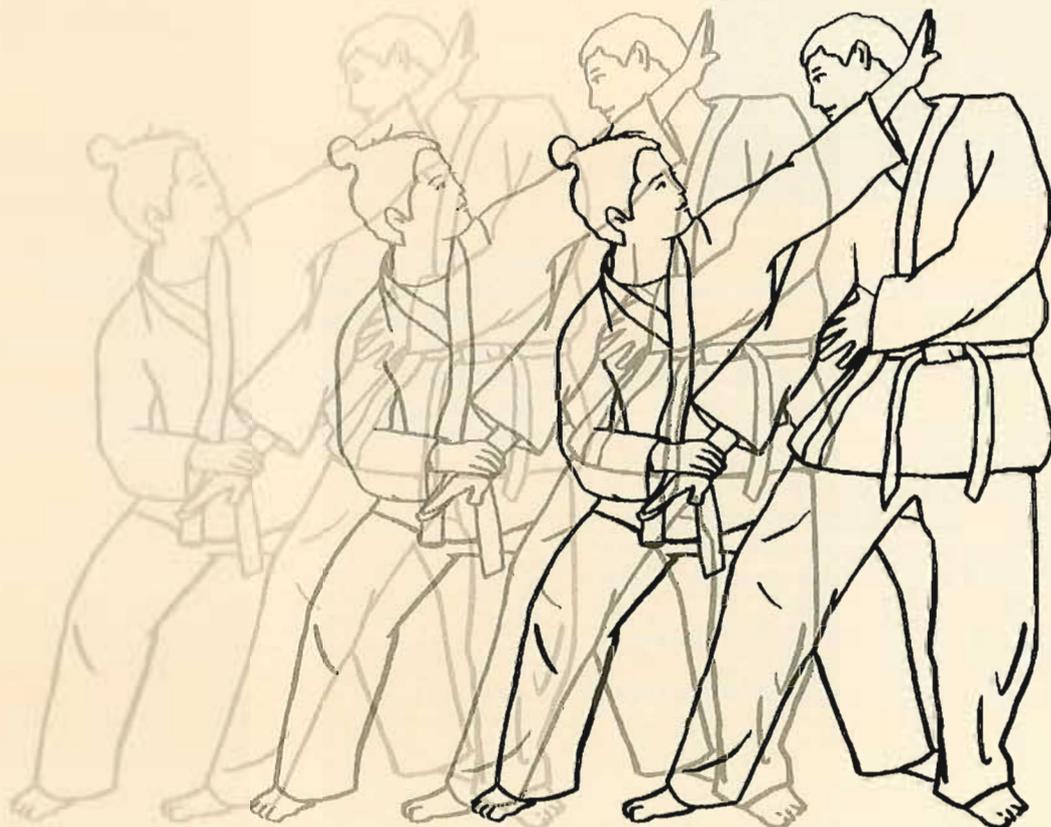
Mit dem linken Fuß weiter vorwärts bis neben den vorderen Fuß der Partnerin gehen. Dabei mit dem linken Handballen (Sujang Bongoh Sul) die rechte Hand der Partnerin nach unten außen schieben. Mit dem rechten Fuß einen Schritt vor die Partnerin gehen. Dabei mit der linken Hand die Hüfte der Partnerin greifen und zu sich ziehen, gleichzeitig mit dem rechten Handballen (Sujang) dem Kopf der Partnerin am Kinn nach hinten drücken. Dadurch kommt die Partnerin in eine sehr labile "Hohlkreuzposition". Mit dem linken Fuß einen Schritt rückwärts von der Partnerin wegdrehen und sie dabei durch

Ziehen der Hüfte und Drücken am Kinn um 180-Grad drehen. Von hier die Partnerin durch weiteres Schieben am Kinn nach hinten werfen. Die Partnerin fällt rückwärts (Hu Bang Nakbop). Da die Partnerin bei dieser Technik nicht weiter gehalten wird, folgt keine Festlege- und Abschlusstechnik.

© 1983 Ko. Myong

Auszüge des offiziellen Programms vom 9. zum 8. Kup
Im Auftrag des International Shinson Hapkido Association e.V.
Text- und Bildzusammenstellung: Bu Sabumnim Joachim Krein
(3. Dan, 2. Ki)

Ausführende: Lidija Kovacic (3. Dan, 8. Ki) und Joachim Krein,
Fotos: Stefan Schott



Meine Schuhsohlen

Sie waren mir immer nah,
Obwohl ich sie selten sah,
Die Sohlen meiner Schuhe.

Sie waren meinen Fußsohlen hold.

An ihnen klebte ewige Unruhe,
Und Dreck und Blut und vielleicht sogar Gold.

Sie haben sich für mich aufgerieben
Für mich, und sahen so selten das Licht.

Wer seine Sohlen nicht lieben
Kann, liebt auch die Seelen nicht.

Mir ist seit einigen Tagen
Das Herz so schwer.

Ich muß meine Sohlen zum Schuster tragen,
Sonst tragen sie mich nicht mehr.

Joachim Ringelnatz

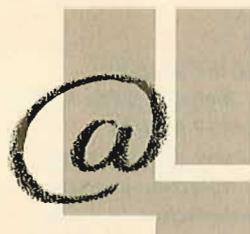
de schooster

Schuhmachermeister Chr. R. Schmidt
Bahrenfelder Str. 203 22765 Hamburg - Altona
Tel. 040 - 39 42 07

HORST HEINZINGER

Heizung · Öl- und Gasfeuerung
Brennwert und Solartechnik
Sanitärtechnik · Kundendienst

Horst Heinzinger · Birkenhalmerstraße 9 · 63826 Geiselbach
Tel.: 060 24/804 29 · Fax: 060 24/632657 · Handy: 0171/954 4161



Design

www.ll-design.de



Wir machen uns stark
für mehr Gemeinschaft.

Die HEAG Südheessische Energie AG (HSE)
unterstützt Sportvereine und Sportgruppen
mit ganz besonderer Energie.

HSE 
Wir stehen dahinter.

Olaf Siemann EDV Beratung & Support

Service entsteht
im Kopf



Taunusstr. 2
64354 Zeilhard
Tel. +49 6162-6925
Fax +49 6162-6929
Mobil +49162-2645544

Mail: info@os-edv.com • Internet: <http://www.os-edv.com>

Chon-Jie-In Haus



A Centre of Life
Shinson Hapkido Black Belt House

Chon-Jie-In e.V.

Der CJI e.V. betreut für die ISHA die sozialen Projekte

Kontakt:

Chon-Jie-In Haus / Chon-Jie-In e. V.

Brandauer Weg 31

64397 Modautal

Tel: +49 (0)6167-912830

Tel. Information: Dienstag 9.00- 12.30 Uhr

Fax: +49 (0)6167-912834

Internet: <http://www.chon-jie-in.org>

E-Mail CJI-Haus: info@chon-jie-in.org

E-Mail Verein: verein@chon-jie-in.org

Vorstand Chon-Jie-In Verein:

Bis Juli 2006 gehörten dem Vorstand an:

Ulla Bettmer	1. Vorsitzende
Andrea Kraus	2. Vorsitzende
Katrin Lang	3. Vorsitzende
Armin Hoffmann	Kassenwart

Im Juli 2006 ist ein neuer Vorstand gewählt worden:

Detlef Fischer	1. Vorsitzende
Stefan Barth	2. Vorsitzende
Corinna Alles	3. Vorsitzende
Christine Ehmler	Kassenwart



Das Leben geht weiter!

Der Chon-Jie-In Verein lebt weiter! Wenn wir uns an unsere Stärken erinnern, wird der CJI e.V. einen guten Beitrag für die gesamte Shinson Hapkido Bewegung leisten! Meiner Meinung nach ist die Stärke von Shinson Hapkido der Wille und die Bereitschaft etwas zusammen zu tun. Nicht Geld, Sponsoren, Beziehungen und Politik haben Shinson Hapkido so stabil und groß gemacht, sondern die Bereitschaft aller einen gemeinsamen Weg zu gehen und sich für eine gute Sache zu engagieren.

Wir wollen in Zukunft Shinson Hapkido und den CJI e.V. auch in Gedanken, nicht trennen. Der CJI e.V. wird weiter im Auftrag der Shinson Hapkido Association die sozialen Projekte (s.u.) betreuen. Wenn wir den positiven Effekt für alle Shinson Hapkido Mitglieder erkennen solche Projekte zu unterstützen, werden sich unsere Freunde dort sehr freuen. Aber auch in unseren Dojangs in Europa werden die Mitglieder sich freuen aktiv etwas für andere zu tun. Eine Hilfeleistung zu unterstützen, die sinnvoll ist und wirklich dort ankommt wo sie gebraucht wird, ist schwer zu finden. In der Umgebung unserer Dojangs werden solche Aktionen positiv bewertet werden. Wo gibt es denn „Kampfkunstvereine“ die an andere Menschen denken und soziale Projekte wirklich über Jahre hinweg unterstützen? Das ist eine sinnvolle Art von Werbung! Eine weitere Aufgabe des CJI e.V. werden die vier Jahreszeiten Myong Sang Treffen im Chon-Jie-In Haus in Webern sein. Wie Ihr alle an dem Aushang in Eurem Dojang entnehmen könnt, gibt es im Jahr vier Myong Sang (Meditationstreffen) mit Sonsanim Ko Myong. Ich kann diese Myong Sang Treffen nur empfehlen, es ist eine schöne Gelegenheit den Abstand zwischen der Natur und einem selbst zu verringern, Sonsanim Ko Myong unterstützt uns mit seiner Erfahrung als Meditationsmeister.

Da Sonsanim Ko Myong die Aufgabe dankenswerterweise übernommen hat, das CJI-Haus zu unterhalten, muss der CJI e.V. eine schwierige Aufgabe weniger leisten. Wenn es möglich ist, dass der CJI e.V. finanziell stabiler wird, kann daran gedacht werden sich wieder mehr in diesem Haus zu engagieren. Bis dahin ruhen alle anderen vorher geplanten Aktivitäten des CJI e.V. im CJI-Haus Webern. Der Sitz des CJI e.V. bleibt aber dort. Es ist geplant einen Raum als Büro anzumieten.

Ich freue mich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Euch.

Detlef Fischer und der gesamte Vorstand des CJI e.V.

Terminkalender 2007 - Chon-Jie-In / Shinson Hapkido Haus

30.12.06 - 02.01.07	• Myong Sang Jahreswechsel-Seminar im CJI/SH-Haus der ISHA (CJI e.V.)
06. Januar 2007	• Myong Sang Winter-Treffen im CJI/SH-Haus der ISHA (CJI e.V.)
10. März 2007	• Myong Sang Frühlings-Treffen 11 Uhr im CJI/SH-Haus der ISHA (CJI e.V.)
10. März 2007	• Internationales Kulturcafe ab 17 Uhr im CJI/SH-Haus der ISHA
09. Juni 2007	• Frühlingsfest des CJI/SH-Haus mit Flohmarkt (ISHA, CJI e.V.)
14. Juli 2007	• Myong Sang Sommer-Treffen im CJI/SH-Haus der ISHA (CJI e.V.)
14. Juli 2007	• Int. Kulturcafe ab 17 Uhr im CJI/SH-Haus der ISHA (CJI e.V.)
20. Oktober 2007	• Myong Sang Herbst-Treffen 11 Uhr im CJI/SH-Haus der ISHA (CJI e.V.)
20. Oktober 2007	• Int. Kulturcafe ab 17 Uhr im CJI/SH-Haus der ISHA

Die CJI-Galerie und der Shinson Shop sind Dienstags von 9 - 12.30 geöffnet

Ab 2007 neu ist das internationale Shinson Hapkido Kulturcafe, das 4x im Jahr am gleichen Tag wie das Myong Sang Treffen (aber als getrennte Veranstaltung) stattfinden soll. Im int. Kulturcafe werden Länder kulturell vorgestellt in Form von Filmen (im Sommer Freiluftkino), Fotos, Lifemusik, Shinson Hapkido Veranstaltungen wie z.B. Vorführungen, Koreareise, kulinarische Spezialitäten und Getränke. Für die Teilnahme am int. Kulturcafe ist keine Anmeldung erforderlich.

Nähere Informationen finden Sie zur gegebenen Zeit unter: www.chon-jie-in.org

Wenn jemand im CJI/SH-Haus übernachten möchte (für 12 Personen sind Schlafmöglichkeiten vorhanden) ist dies nach Anmeldung und unter Mitbringen der eigenen Bettwäsche grundsätzlich kostenfrei möglich, wobei Spenden natürlich willkommen sind.

Shinson Hapkido Danträger, die Unterstützung bei schweren familiären und beruflichen (etc.) Problemen in Form von unterstützenden Gebeten und Meditation von Sonsanim Ko. Myong und den Schwestern in Han San Chon benötigen, können Ihr Anliegen per Email oder Fax an Sonsanim richten. Jedes Anliegen wird vertraulich behandelt

Der CJI e. V. unterstützt die folgenden Projektpatenschaften:

- seit 1986 die Arbeit der Diakonia Sisterhood in Korea/Asien („Han San Chon“)
- seit 1986 Begegnungen der Generationen in Europa („Alt und Jung“)
- seit 1992 soziale und medizinische Hilfe in Sambia/Afrika („Stump Mission“)
- seit 1998 Hilfe für Straßenkinder in Peru/Südamerika („Casa Verde“)
- Aufbau von Shinson Hapkido

2006 sind den sozialen Projekten folgende Spenden über den CJI e.V. zugute gekommen:

- 3.700,- Euro für Han San Chon / Korea
- 2.000,- Euro für die Stump Mission / Sambia
- 7.500,- Euro für Casa Verde / Peru

Der Chon-Jie-In Verein lädt jeden ein, mitzuhelfen, mitzudiskutieren, zu gestalten bei den täglichen Herausforderungen, der Organisation und der Unterstützung der sozialen Projekte. Außerdem werden natürlich immer dringend Mitglieder und Spenden gebraucht.

Spenden-Konto:

Volksbank Darmstadt

BLZ: 508 900 00

Konto: 3688704

Stichwort: soziale Projekte

(Aufbau von Shinson Hapkido, Stump Mission, Alt und Jung, Han San Chon, Casa Verde)

Wie wird man Mitglied im Chon-Jie-In e. V.?

Wir senden Ihnen auf Anfrage gerne ausführliche Informationen über Beitrittsmöglichkeiten als ordentliches Mitglied oder Fördermitglied.

Aufbau von Shinson Hapkido (SH) / weltweit

Nach wie vor ist Shinson Hapkido im Aufbau begriffen. Shinson Hapkido-Schulen werden weltweit ausgebaut und auch neu gegründet.

Die Finanzierung und Unterstützung erfolgt durch Spendensammlungen und durch Erlöse aus Shinson Hapkido Veranstaltungen.

Han San Chon / Korea

Han San Chon ist eine medizinische und soziale Betreuungseinrichtung für schwer an Tuberkulose erkrankte und sonstige hilfsbedürftige Menschen in Korea, die von der Koreanischen Diakonia Sisterhood, einem evangelischen Schwestern-Orden getragen wird.



In Han San Chon finden unheilbar an Tuberkulose erkrankte Patienten, die durch das soziale Netz fallen, ein Zuhause und - wenn sie sterben - ihre letzte Ruhestätte. Außerdem werden Stipendien vergeben um mittellosen jungen Menschen eine berufliche Zukunft zu ermöglichen. Zudem helfen die Schwestern bedürftigen Senioren, z.B. durch einen kostenlosen Mittagstisch und kümmern sich um verwaiste oder vernachlässigte Kinder, Kranke und Behinderte. Seit neuestem gibt es in Han San Chon auch ein Hospiz, in dem todkranke Menschen, die sonst niemanden haben, liebevoll betreut werden und in Würde sterben können.

Durch die Bekanntschaft von Somsanim Ko. Myong mit der Diakonie-Schwester Rhee kam Shinson Hapkido 1986 in Kontakt mit dieser sehr engagierten Form von Sozialarbeit und unterstützt seitdem speziell das Projekt Han San Chon. Im Zuge der diesjährigen Koreareise konnten die gesammelten Spendengelder persönlich übergeben werden.

Alt und Jung / Europa

Zum Beispiel organisiert der Dojang Darmstadt einen jährlichen Besuch bei Senioren im Heim und lädt diese wiederum zu Veranstaltungen ein (Dojang-Hofbasar, Jahresabschlussfeier der ISHA und des CJI e. V.), wo zusammen Kaffee getrunken, gefeiert und getanzt wird. Ein Teilerlös des jährlichen Hofbasars wird zugunsten der Altenhilfe gespendet.

In einigen Städten kümmern sich Shinson Hapkido Lehrerinnen und Lehrer, um Kinder und Jugendliche innerhalb und außerhalb ihres Dojangs.

Hier will der Chon-Jie-In Verein in Zukunft ein Netzwerk schaffen, um Austausch und Fortbildung zu ermöglichen.

Stump Mission / Sambia

Die Stump Mission in Sambia hilft mit einer Klinik und ambulanter medizinischer Versorgung vielen Menschen in einer großen Region in Afrika, für die es keine Versicherung im Krankheitsfall gibt. Ohne regelmäßige Hilfe aus aller Welt, die von Mitgliedern der Shinson Hapkido Association und vielen anderen Spendern geleistet wird, wäre die Weiterentwicklung des Projektes nicht möglich. Speziell für die Kinder der Region (Unterhaltung eines Kindergartens und einer Schule) sind Spenden wichtig.

*News (extract) of Stump Mission, Lusaka, Zambia
(more under www.shinsonhapkido.org)*

Kazemba clinic: The clinic has offered a room to „World Vision“ for their food relief project to the patients who have a cancer, AIDS or Tuberculosis and assisted to make a list of patients. For this matter they needed to communicate with the government clinics at Nyangwenya and Chongwe so they bought a bicycle with clinic money which was collected as the registration fee. It was very delightful to purchase it by themselves. The Youth club for Aids prevention in Kazemba village also has regular meeting at this clinic. Kazemba Clinic became essentially important centre for the local community. But we want this clinic is doing its role for sharing the Good News not only simple health centre. Children hospital: Fairly the structure of building is showing itself little by little. Not by the construction company but ourselves including 14 workers, it is constructed step by step earnestly. This time we are making trusses and lifting them up on the top of the block waits. Most of workers are inexpert to nail and saw timbers, so it happens to get hurt themselves. At the other side the 2-bedrooms houses are being built for staffs. Kazemba Pre-School: A few children are used to be absent for cold weather or hunger, but most of children are good attendants. After harvesting the parents have started to bring sacks of maize grain for school fee. Looking them at the corner of



classroom we really thank for their cooperation.
 Makeni Sunday School: Mrs. Gina Orolfo has started teaching the boys since June and Mr. Agustin Orolfo assisted them to learn Gospel songs with playing guitar. Few boys who did not understand English came but gave up to join the class. So Mrs. Gina is learning in Chinyanja. Please pray for her language study.

Casa Verde / Peru

Auszug aus dem letzten Jahresrückblick (weitere Informationen unter www.blansal-casaverde.org)

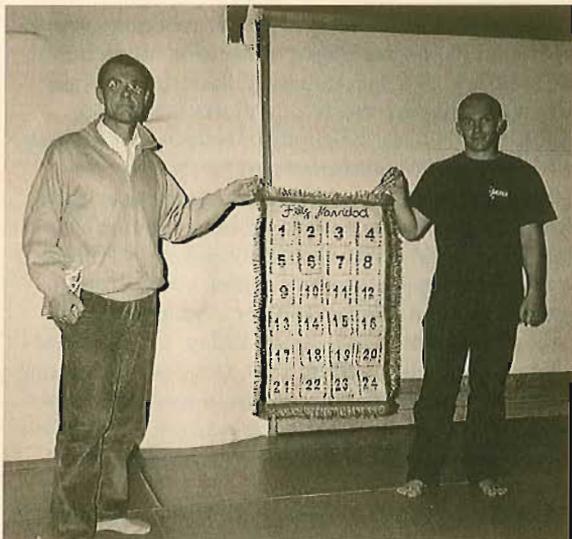


Deutsch - In den vergangenen sieben Jahren, seit Mai 1999 als Casa Verde gegründet wurde, haben wir uns um besonders gefährdete Kinder gekümmert. Sie sind Opfer von Gewalt und Missbrauch, moralischer und materieller Verwahrlosung und wiesen infolgedessen soziale Störungen auf. Unser Ziel war es daher, den Kindern einen sicheren Raum für eine gelungene,

ganzheitliche und altersgemäße Entwicklung anzubieten und die notwendigen Voraussetzungen dafür zu schaffen. Um dies zu gewährleisten, bieten wir den Kindern eine Werte orientierte Erziehung, schulische Bildung, Gesundheit, Nahrung, Wohnung, Kleidung, eine multidisziplinäre Betreuung, sowie Hilfe bei Zukunfts- und Lebensplanung. Aber auch kreative Aktivitäten, Sport und Entspannung sind wichtige Bestandteile unseres Angebots. Wir folgten der Überzeugung, dass wir unsere Verpflichtung gegenüber den Kindern erfüllen, ihre psychischen und physischen Verletzungen heilen, sowie vorhandene emotionale und kognitive Defizite überwinden können. Wir möchten den Kindern eine Perspektive im Hinblick auf ihr Leben als Erwachsene aufzeigen und ihnen eine glückliche Zukunft ermöglichen.

Espanol - A lo largo de siete años, desde mayo de 1999 en que se constituyó Casa Verde, hemos brindado atención a niños en riesgo, en su mayoría víctimas de la violencia en diferentes formas, de abandono moral y material y, por ende, del deterioro social, y nuestro objetivo ha sido desde entonces lograr su bienestar y desarrollo integral, brindándoles un espacio de apoyo y reflexión que promueva su crecimiento y desarrollo integral, ofreciéndoles mejores condiciones de educación en valores y formación académica, salud, alimentación, vivienda, vestido, atención integral multidisciplinaria, orientación psicológica familiar, ayuda social, recreación, deportes y talleres artísticos. Seguimos convencidos que el compromiso que cumplimos con estos niños asegura sanar las lesiones psicológicas y físicas en progreso hacia su vida adulta, así como el déficit emocional y cognoscitivo que presentan, proyectando para ellos, un futuro feliz.





Europatournee für die Kinder der Straße

Volker Nack, Gründer und Leiter des Sozialprojekts Casa Verde machte während seines diesjährigen Deutschlandbesuchs am 7. und 8. Oktober beim Danlehgang, sowie am 20. Oktober 2006 im Zentrumsdojang der SSH-Association in Darmstadt Station, um Freundschaften zu erneuern, für weitere Spenden zu werben und selbst Geschenke zu überreichen. Volker zeigte vor interessierten und beeindruckten Zuschauern einen Film und Bilder zum derzeitigen Stand der Arbeit in Peru.



Herzlichkeit ist Markenzeichen

Ohlystift – Beim Sommerfest im Gräfenhäuser Altenheim demonstrieren Shinson Hapkido-Schüler asiatische Sport- und Gesundheitstechniken – Konzentration und Koordination

GRÄFENHAUSEN. Eine ungewöhnliche Freundschaft verbindet das Altenheim Ohlystift in Gräfenhausen seit 20 Jahren mit der koreanischen Shinson Hapkido Kampfschule in Darmstadt. So war es auch keine Überraschung, dass das Sommerfest im Ohlystift in wesentlichen Teilen von Mitgliedern dieser Gruppe mitgestaltet wurde. Schon bald nach dem Gottesdienst mit Taufe unter schattigen Kastanienbäumen war Großmeister Sonsoom Ko Myong in Aktion. Nicht etwa auf der Matte, sondern am Grill und an der Theke, um den Hunger der Altenheimbewohner und der rund 200 Besucher mit koreanischen Spezialitäten zu stillen. Währenddessen unterhielt das Blasorchester der SKG Gräfenhausen unter Leitung von Hans-Jürgen Stelzer die Bewohner und Gäste.

Danach erinnerten Helmi-Mietrin Dore Schok und Meister Ko Myong, wie vor 20 Jahren diese Freundschaft begann. „Shinson Hapkido ist nicht einfach nur eine Kampfschule“, ließ es, sie arbeite in Deutschland und international im sozialen Bereich. „Vor zwanzig Jahren rief mich jemand von dem Verein an und fragte, ob ich an einer Vorführung vor alten Leuten interessiert sei“, sagte die Leiterin. Sie wusste zwar nicht, was alte Leute damit anfangen könnten, aber Abwehrlung im Alltag sei immer gut. So sagte sie zu.

Schon beim ersten Mal sei die große Herzlichkeit beeindruckend gewesen, mit der sich die Kampfsportler auf die alten Leute zu bewegten. Diese Herzlichkeit sei bei allen Besuchern ein Markenzeichen ihrer Leute gewesen. Dennoch – was kann eine Kampfschule für alte Leute bedeuten?



Sportliche Vorführung beim Sommerfest des Ohlystifts in Gräfenhausen. Von der Shinson Hapkido-Gruppe Darmstadt präsentiert sich Instructorin Christine Eberle und Jurij Menzel.

ten? Ko Myong erläuterte es: „In diesem Sport ausüben zu können, seien Konzentration und Koordination, Lockerung der Gliedmaßen, Atemtechnik für Gesundheit und Leistung, einordentlich. All das sei auch und gerade für alte Menschen sehr wichtig.“

Seine Schüler, zu denen auch zwei sechsmalhinzigjährige Damen gehören, besetzten es in der Praxis der gesundheitliche Wert für Herz, Kreislauf und innere Organe sei unbestritten. Einen Großteil soll einleiten, aber wirbeln, auch alte und behinderte Menschen machen und dadurch Kraft und Freude schöpfen.

Die geübten Techniken zur Schmerzverlängerung mit Heißblutung und Kräftigung waren dann Anreize für die jüngeren Zuschauer. Weil auch Musik und Tanz Götter und Sinne stützen, gehört sie ebenfalls zum Programm. Zum Abschluss dieses ungewöhnlichen Sommerfestes erklangen von Akrobaten aus der Werkstatt, das unter der Leitung von Robert Gieretke spielte, bekannte Melodien.

„Darmstädter Echo“ vom 4.7.2006

20 Jahre Freundschaft mit Shin Son Hapkido

UND ES GEHT WEITER...

Es ist unglaublich! In diesem Jahr werden wir schon zum 20.sten Mal einen Nachmittag mit den Bewohnern des Ohlystifts verbringen und es wird uns – wie immer – Freude machen.

Damals wohnte unser Meister Ko Myong noch in der Schloßgasse in Gräfenhausen, ganz in der Nähe des Ohlystifts.

Aus der Idee heraus, einen Basar abzuhalten und den Erlös einem wohltätigen Zweck zuzuführen, entstand der Gedanke, dies dem Ohlystift zugute kommen zu lassen.

Nun wollten wir auch nicht nur ein wenig plaudern und ein Geschenk für die Senioren des Ohlystifts überreichen, wir wollten auch zur Unterhaltung der Bewohner beitragen.

Gesagt, Getan! In jedem Jahr fanden sich Leute, die musikalische Beiträge lieferten. Es wurde Klavier, Geige und Gitarre gespielt. Erwachsene und Kinder sangen und spielten Soli und Gemeinschaftslieder. Es wurden Tänze vorgeführt, mit Marionetten gespielt

und akrobatische Kunststücke gezeigt. Allseits beliebt ist unser „Sitztanz“, bei dem alle mitmachen können.

Immer liebevoll vorbereitet war eine Kaffee- und Kuchentafel und eine warme und liebevolle Atmosphäre empfing uns.

Viele Bewohner des Ohlystifts trafen wir jahrelang wieder. Wir kannten uns beim Namen. Immer war ein wenig Trauer dabei, wenn wir sie nicht mehr sahen, aber ein wenig Trost lag in dem Gedanken, dass sie im Ohlystift einen schönen Lebensabend verbringen konnten.

Nach meinem ersten Besuch war ich erschüttert. Mir wurde bewusst, dass der Aufenthalt im Ohlystift für die Bewohner so etwas Endgültiges hatte. Nächste Station: Endstation!

Mittlerweile hat sich mein Empfinden verändert. Durch meine Besuche (ich bin all die zwanzig Jahre dabei gewesen), habe ich jetzt das Gefühl, dass es den Bewohnern dort richtig gut geht und sie ihre letzten Tage in Gesellschaft und gut behütet verbringen können.



„Ohly-Kurier“



Hinweis auf Diplomarbeit
 von Robyn Sabrina Diesler und Sandra Krumme
 vom Fachbereich Gestaltung an der Hochschule Darmstadt:
 „an nyông“ „Grüße“
 (Erläuterungen zu Shinson Hapkido in Verbindung mit
 gestalteten Fotos)

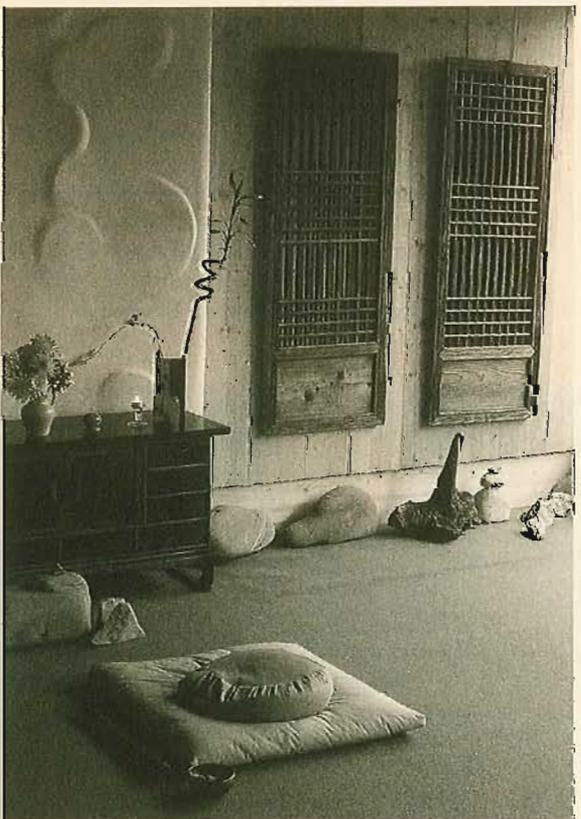
Kontakt: Robyn Sabrina Diesler; Sandra Krumme

Sommer-Meditation im CJI-Haus in Webern
*Ein traumhaft schöner Sommertag. Die Sonne scheint durch die
 grünen Wipfel der Bäume. Der Wind geht sanft durch die
 Blätter und kühlt die warme Haut. Die Vögel singen die Begleit-
 musik zum Rauschen der Blätter und dem Murmeln des Baches.
 Es riecht nach frisch gemähtem Heu und reifen Weizenfeldern.
 Ein kleiner Kreis von etwa 20 Menschen sitzt im Hof des Hauses,
 unterhält sich und genießt die Gemeinschaft und den Sommer.*

Warum sind wir da? Dinge wahrnehmen, mitgehen und weiter
 ziehen lassen. Das eigene Herz öffnen, wie der Wind durch die
 Blätter der Bäume streicht. Alles wird eine Melodie. Es ist
 Sommer.
 Wie atme ich? Einatmen in den Hah-Danjeon, lange ausatmen.
 Es ging über Wiesen, durch den Wald, vom Licht zum Dunklen,
 von unten nach oben und zum Schluss durch die Wildnis des
 Odenwaldes. Die leisen Ge-spräche begleiteten uns wie das
 Murmeln des Baches und das Singen der Vögel. Alles war ruhig
 und klar. So hatten wir Gelegenheit die Natur wahrzunehmen,
 zu begreifen, dass wir auch ein Teil der Natur sind. Pause am
 kleinen Bachlauf mitten im Wald. Auf ein paar Findlingen medi-
 tierten wir kurz. Ein Ort in sich zu gehen. Das Wasser wie das
 Blut in unseren Adern, das Holz - unsere Muskeln, die Steine -
 unsere Knochen ...

Wieder zu Hause im CJI-Haus. Vorbereitung zu
 Meditation. Kurz etwas trinken, ruhig werden.
 Es ist für mich immer wieder etwas Besonderes
 diese Treppen zum Son-Dojang in Webern hoch zu
 steigen. Ein sanfter erhabener Ort mitten in der
 Natur und doch geschützt. Ein Ort um Frieden zu
 finden. Den wahren Frieden finden wir aber nur in
 uns, in unserem Herzen.
 Der schöne Nachmittag klingt aus bei Gesprächen,
 Kaffee, Kuchen und dem Geschmack von Sommer,
 Melonen, dunkelsüßen schwarzroten Kirschen. Um
 17 Uhr verabschiedeten sich die Ersten.
 Wie Wassertröpfchen einer Welle im Meer gingen
 wir einen kurzen Weg gemeinsam. Sanft lief die
 Welle am Strand aus. Als Erinnerung blieb ein schön-
 er Sommertag zu Hause, in sich selbst und die Frage:
 „Warum sind wir da?“

Anna Gavras, Dojang Darmstadt



Chon-Jie-In Bewegung

*Ki Do In Bop (Shinson Hapkido Gymnastik für die Gesundheit)
Von Ko. Myong*

Zwölf Übungen für die vier Jahreszeiten

- Teil II: Sommer

In dieser Ausgabe möchte ich die Sommer-Übung aus dem Ki Do In Bop-Programm von Shinson Hapkido vorstellen - „Ki Do In Bop für die vier Jahreszeiten“. Die Einführung zu diesem Thema sowie die Frühlings-Übungen können Sie im Chon-Jie-In Magazin Nr. 15 nachlesen.

Den zwölf Monaten im Jahreslauf sind zwölf Übungen zugeordnet. In dieser Ausgabe geht es um die Bewegungen für den Sommer, die nach dem Sonnenkalender den Monaten Juni, Juli und August entsprechen (Anmerkung zur Ausgabe 15: hier wurden die Frühlingsübungen nach dem Mondkalender vorgestellt).

Übungen für den Sommer:

Im Sommer steigt die Temperatur auf ihren Höhepunkt, was unsere (Yang-) Bewegungsenergie aktiviert. Alle Lebewesen werden aktiv, wachsen und pflanzen sich fort. Der Sommer stärkt Herz und Dünndarm und schwächt gleichzeitig die Energie von Leber und Gallenblase. Da Leber und Gallenblase jedoch im Frühling gestärkt wurden, benötigen diese jetzt ohnehin eine Ruhephase.

Dem Sommer sind zugeordnet: das Element Feuer, die Himmelsrichtung Süd, die Organe Herz und Dünndarm, das Sinnesorgan Zunge, der bittere Geschmack, der brandige Geruch, die rötliche Farbe, die Flüssigkeit Schweiß und die Töne a, ya.

Sommer/Juni/Übung I:

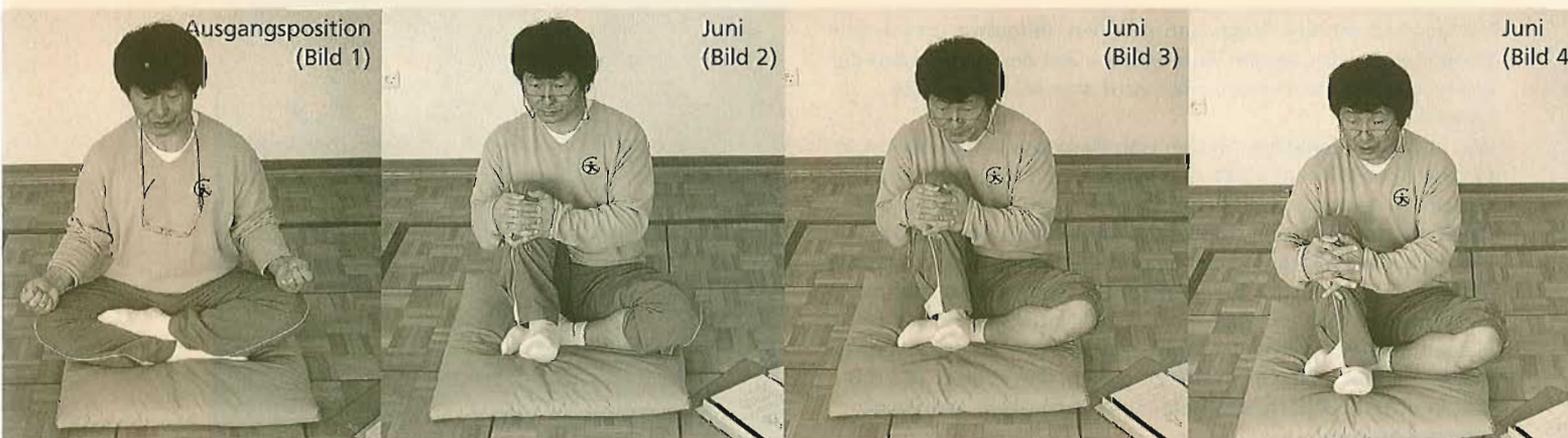
Die unter 1.) dargestellte Chon-Jie-In Myong Sang Grundhaltung ist die Ausgangsposition für die Übungen, die im Anschluss beschrieben werden.

- 1) Wir sitzen in Meditationshaltung. Die rechte Ferse liegt unter dem Beckenboden, das linke Bein liegt oben auf. Beide Hände liegen locker auf den Beinen. Den Rücken halten wir möglichst gerade, Ohren und Schultern bilden eine Linie, die Augen sind halb geschlossen, der Blick senkt sich und fixiert einen Punkt etwa einen Meter vorne auf dem Boden. Der ganze Körper entspannt sich (Bild 1). Die Beine

können wechseln oder frei gekreuzt - im einfachen Schneidersitz - etwas vorne liegen. Man kann auch im Stehen oder sogar im Liegen üben. Den ganzen Körper entspannen, den Atem bewusst kontrollieren, die Gedanken abschalten und sich konzentrieren.

- 2) Die Augen sind zu oder halb geöffnet. Das rechte Knie ist angewinkelt und die linke Ferse hat Kontakt zu KG 1-Hwae Um. Das angewinkelte linke Knie zeigt nach oben, beide Hände werden ineinander gefaltet und umfassen damit das Bein unterhalb der Kniescheibe. Durch festes Drücken mit den Händen werden die Punkte MP 9 - Um Nung Chon, GB 33 - Yang Kwan und Ni 10 - Um Gok aktiviert. (Bild 2).
- 3) Langsam Einatmen, den rechten Oberschenkel zur Brust ziehen, währenddessen die Fußze-hen nach oben anziehen. Beim Einatmen sich den Ton "Horr" vorstellen oder auch laut sagen. Der "Horr-Ton" ist bei den 5 Elementen der Leber zugeordnet, wenn er in Verbindung mit den Augen benutzt wird, dient er dazu die zu den Augen auf steigende Leberhitze zu blockieren und damit die Leber zu schützen. Den Atem kurz anhalten (Bild 3).
- 4) Langsam ausatmen und mit dem rechten Knie in die Ausgangsstellung zurück, die Hände lockerlassen und die Augen geradeaus richten. In der Ausgangsstellung den Atmen wieder kurz anhalten und dann beim weiteren Ausatmen den Ton „a“, „ya“ denken oder sagen. Der A/Ya-Ton steht in Verbindung mit Herz und Zunge und unterstützt im Sommer die Stabilisierung des Herzens (Bild 4).
- 5) Den beschriebenen Ablauf pro Seite 4- bis 8-mal wiederholen.
- 6) Wenn die Bewegungen beendet ist und auf beiden Seiten wie angegeben wiederholt wurde, kann man in der Ausgangsposition sitzend mit der Zunge aktiv den Mundraum „putzen“, d. h. Zähne, Zahnfleisch und Gaumen intensiv von innen her massieren. Den Speichel, der sich sammelt, sollte man langsam und genießerisch in drei Teilen herunter schlucken, was der Verdauung sehr gut tut. Alternativ kann man auch aufstehen und leicht umhergehen.

Wirkung: (bei allen Übungen geht es um Vorsorge, Linderung oder Hilfe bei der Heilung von Beschwerden und ihren Ursachen): Bei dieser Übung treffen der Herz-, Nieren, Herzbeutel, Leber-, Gallenblasen - und der Drei-Erwärmer-Meridian zusammen und werden aktiviert. Dies wirkt Hand- und Fußzittern, Taubheit und schwitzigen Händen entgegen und verbessert das Anwinkeln des Knies. Die Nieren- und Leberfunktion wird durch das Anziehen des Knies unterstützt,



die Blutzirkulation und Lebensenergie verstärkt, Augen und Ohren werden hell und klar. Besonders das Drücken von KS 8 - No Gung in der Handinnenseite dient der Vorsorge oder hilft der Heilung von Herzschmerzen, halbseitiger Lähmung, Handtellerhitze, Nasenbluten, Durstgefühl und Hämorrhoiden.

Sommer/Juli/Übung II:

- 1) Ausgangsposition bei dieser Übung ist Chon-Jie-In Myong Sang im Stehen (ohne Abbildung). Gerade stehen, beide Füße schulterbreit, Augen zu oder halb geöffnet, den ganzen Körper entspannen, den Atem bewusst kontrollieren, die Gedanken abschalten und sich konzentrieren.
- 2) Langsam Einatmen, die Handteller zeigen nach oben, beide Arme langsam bis ganz nach oben heben. Dabei den Rücken den leicht nach hinten biegen, den Kopf leicht in den Nacken legen, auf die Handrücken und auf die Zehenspitzen gehen. Sich darauf konzentrieren, dass Körper und Gedanken eins werden. Die Hände berühren sich oder werden maximal schulterbreit gehalten, Atem kurz anhalten (Bild 5).
- 3) Langsam ausatmen und dabei zurück in die (stehende) Ausgangsstellung, Augen gerade und wieder den Atem kurz anhalten.
- 4) Diese Übung 4- bis 8-mal wiederholen und anschließend wieder wie oben beschrieben den Mund mit der Zunge massieren, den Speichel sammeln und 3-fach geteilt schlucken.

Wirkung: Zum einen wird aus Kreuz und Nieren die giftige und schlechte Energie sowie Müdigkeit vertrieben. Diese Übung dient der Vorsorge oder auch Heilung von Herzschmerzen, Schreckhaftigkeit, Vergesslichkeit, Traurigkeit, Rippenschmerzen, kraftlosen Beinen, Kopf- und Halsschmerzen, trockenem Hals und gegen ein rotes Gesicht. Zum anderen werden beim Hochgehen Herz- und Drei-Erwärmer-Meridian aktiviert und die Brust geöffnet. Die Energie kann durch den Gallenblasenmeridian von Augen bis Fußspitzen fließen und über die Fußzehen werden zudem die Organe Milz, Leber, Magen, Gallenblase und Blase aktiviert.

Sommer/August/Übung III:

- 1) Wie bei der unter Juni beschriebenen Übung sitzen, den ganzen Körper entspannen, den Atem kontrollieren, die Gedanken abschalten und sich konzentrieren.
- 2) Das linke Bein leicht gewinkelt nach vorn halten, das rechte Knie zeigt angewinkelt nach oben, den Fuß mit gefalteten Händen umfassen (Bild 6).
- 3) langsam ausatmen, dabei das Bein nach vorne/oben schieben und das Knie (wenn möglich) strecken, Atem

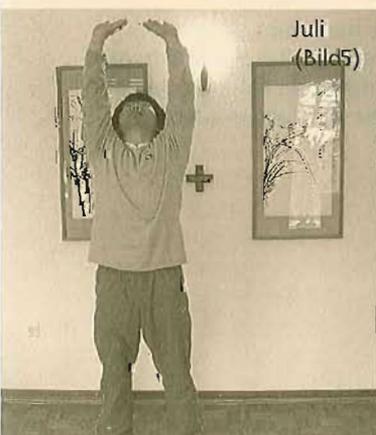
- 4) kurz anhalten (Bild 7).
- 5) langsam einatmen und dabei den Fuß soweit wie möglich zum Oberschenkel ziehen, so dass bestenfalls Wade und Oberschenkel aneinanderkleben, Atem kurz anhalten (Bild 8).
- 6) Diese Bewegung 4- bis 8-mal aus jeder Seite durchführen.
- 7) Wenn die Bewegungen beendet ist und auf beiden Seiten wie angegeben wiederholt werden, den Körper lockern, entspannen und wie oben beschrieben den Mund mit der Zunge massieren, den Speichel sammeln und 3-fach geteilt schlucken.

Wirkung: Drei-Erwärmer-, Gallenblasen-, und Herzmeridian werden zusammen trainiert. Die Lindrerung oder auch Heilung von Knieschmerzen, Handtellerschweiß und -hitze, Nieren-, Kreuz- und Rückenschmerzen sowie eines insgesamt schweren Körpergefühls wird unterstützt. Durch die über der Sohle gefalteten Hände wird der Punkt N1 - Yong Chon aktiviert und dadurch die Lebenskraft gestärkt, das Gedächtnis verbessert, Gallenblase und Nieren aktiviert, das Herzfeuer gedämpft sowie der Kniewinkel trainiert.

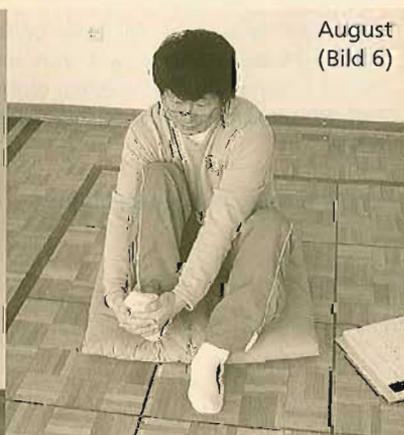
Hinweis: die vorgestellten Übungen sind besonders für den Sommer gedacht, können aber auch problemlos jederzeit ausgeübt werden - auch bei häufiger Anwendung. Die Reihenfolge kann getauscht oder auch nur eine Übung allein praktiziert werden. Alle Übungen sind nicht als Muskel-Training zu verstehen, sondern bringen dem Körper und Geist Entspannung und stellen Harmonie mit den inneren Organen her. Die Übungen sollten daher langsam und ganz natürlich ausgeführt werden. Bei allen Übungen sollen Blick, Atem, Bewegung zusammenkommen, eins werden.

Himmel-Erde-Mensch/Chon-Jie-In IST eins
Ich wünsche Ihnen ein gesundes, langes und freudiges Leben und hoffe, dass Sie beim Üben viel Spaß haben. Bis zur nächsten Folge!

Ihr Sonsanim Ko. Myong



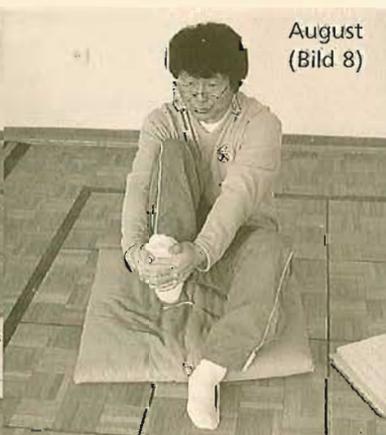
Juli (Bild 5)



August (Bild 6)



August (Bild 7)



August (Bild 8)

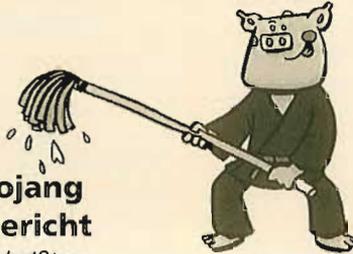
Frühjahrsputz 2006 im Dojang Hamburg 5 – ein Fastenbericht

Essen hält Leib und Seele zusammen, heißt es. Stimmt wohl – warum also Fasten? Mitte März. Draußen friert und schneit es; auch die Sonne blinzelt glanzlos, als wäre sie kurz vor dem Erlöschen. In diesem trüben Vorzimmer der neuen Jahreszeit finden sich sieben Menschen vom Oh-Haeng-Dojang Hamburg zusammen, um eine Woche lang gemeinsam zu fasten. In diesem Fall heißt Fasten, dem Körper nur ungesüßte Säfte und Tees zuzuführen (Saft-Fasten nach Buchinger).

Die Motive zum Fasten sind so unterschiedlich wie die Menschen, „Zeit für sich nehmen“, „innerlich aufräumen“, „einfach mal ausprobieren“, „entgiften“ gehören dazu. „Abnehmen“ ist nicht dabei. Gut so, denn dafür eignet sich das Fasten nicht. Allen gemeinsam ist vielmehr der Wunsch nach innerer Entrümpelung und Reinigung; sozusagen ein innerer Frühjahrsputz.

Statt auf Seifenlauge und Wischmob vertrauen bei diesem Frühjahrsputz auf die Selbstreinigungskräfte des Körpers. Dabei unterstützen wir den Körper durch tägliche Leberwickel (regen durch feuchte Wärme die Lebertätigkeit an), durch umfassende Darmreinigung (Glaubersalz oder Einläufe) durch Dehnübungen und durch Entspannungsmassagen. Auch die Seele wird massiert mit Meditation, Gesprächen und einem enormen Mehr an Zeit, dass sich durch den Verzicht auf Nahrung ergibt. Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel Zeit ein Mensch täglich mit Einkaufen, Kochen und Essen verbringt. Es werden wohl zwischen drei und vier Stunden sein. Zeit, die beim Fasten plötzlich frei wird und die Möglichkeit bietet, aus den Alltagsmühen herauszutreten und mit Ruhe und Bedacht sich den Problemen zu stellen, die im Alltag liegen geblieben sind, weil sie zu groß, zu sperrig, zu wichtig oder zu unangenehm sind. Jetzt ist die Gelegenheit, sie mit neuer Energie, mit geschärften Sinnen und mit entspannter Wachheit anzugehen.

Fasten ist kein Urlaub für den Körper. Es gleicht vielmehr einem tiefen Durchatmen aller Organe. Sie scheinen aktiver als je zuvor und dies lässt sich recht deutlich spüren. Selbst der Darm fördert weiter und die Leber als Entgiftungszentrale arbeitet hochtourig am Abbau eingelagerter Altlasten. Fasten ist eben doch viel mehr als nur Nahrungsverzicht. Der Körper



hat Zeit aufzuräumen, und auch die Seele darf sich ungestört pflegen, die Sinne – besonders der Geruchs- und Geschmacksinn – öffnen sich weit und der Geist wird wach und klar.

Die ersten Tage noch fühlt man sich ein bisschen wie ein Lebensmittelsüchtiger, dessen Gedanken immer wieder um das scheinbar Unverzichtbare kreisen. Besonders der Kaffeeentzug bereitet Kopfschmerzen. Aber schon bald legen sich die Attacken und stattdessen macht sich ein angenehmes Gefühl der Ruhe breit. Als wäre man einer Abhängigkeit entkommen. An diesem Punkt werden Geist und Gedanken langsam frei.

Der Einstieg ins Fasten fällt manch einem schwer, da ein gewisses Maß an Selbstdisziplin unabdinglich ist. Eine enorm gute Unterstützung war für uns die Form des gemeinsamen Fastens unter Anleitung von Bu-Sabumnim Sigrid, die nicht nur den Zündfunken für die Fastenwoche gab, sondern auch einen entspannten, gemütlichen Rahmen schaffte und einfach jederzeit für uns da war. Einmal täglich trafen wir uns, um gemeinsam zu meditieren, uns auszutauschen, uns gemeinsam zu dehnen und zu strecken, Akupressurpunkte zu bearbeiten – besonders auf Milz- und Lebermeridian – und zu gegenseitigen Massagen (ganz fantastisch: Bauchmassage!). Darüber hinaus versorgte Sigrid uns mit Hintergrundwissen zum Fasten (z.B. was passiert mit unserem Körper während des Fastens oder wie wurde das Fasten durch die Jahrtausende hindurch zu Heilzwecken eingesetzt,...). Außerdem stand sie uns jederzeit für Fragen oder bei Problemen zur Verfügung.

Tja, so kam es, dass trotz frostiger Temperaturen draußen ein kleiner Haufen Hapkidokas (übrigens dieses Jahr ausschließlich Frauen) mit riesiger Energie und bester Laune jeden Zweifel am Sinn des Fastens schmelzen ließ.

An dieser Stelle noch mal einen ganz besonderen Dank an Sigrid, die diese Gruppe so prima angeregt, betreut und begleitet hat und der Woche so einen wunderbaren Rahmen gegeben hat. Ich glaube, wir sind nächstes Jahr wohl alle wieder mit dabei.

Ulrike Mahler, Dojang Hamburg 5



(aus Platzgründen veröffentlichen wir an dieser Stelle nur einen Auszug der eingesendeten Artikel. Interessenten finden die vollständigen Versionen unter http://www.shinsonhapkido.org/aktuell_d.html)

Im Einklang mit den Zugvögeln

Am vorletzten Wochenende im September trafen sich 8 Kinder und Jugendliche zum 2. Kinder und Jugendlehrgang im Dojang Eutin. Mit Schlafsack, Dobok, Zahnbürste, Taschenlampe und einer Gute Nacht Geschichte ausgerüstet wurden die Schüler/innen am Freitag Nachmittag von ihrem Kyosanim in Empfang genommen, um die nächsten 2 Tage und Nächte im Dojang zu trainieren, zu meditieren und in der Gemeinschaft eine schöne Zeit zu erleben.

Der Tagesplan war gut gefüllt mit verschiedenen Aktivitäten. Neben dem Training und den Theoriestunden bereiteten alle gemeinsam mit ihrem Lehrer und zwei helfenden Rotgürteln ihr Essen zu. Dabei kam es schon mal vor, dass den Einen oder Anderen ein kleines Müdigkeitsgefühl übermannte, welches man aber nach der Morgenmeditation gut zu kurieren wusste und sich noch mal kurz hinlegte, um sich auszuruhen...! Alle besondere Erfahrung erlebten alle die Unterrichtseinheit neben bzw. hinter unserem Dojang, wobei wir auch unseren kleinen Berg „herunter-faitschonten“ (Vorwärtsrolle), welches zu einigen Kreisel-Ah-Ha-Erlebnissen, besser noch Kreislauf-erfahrungen führte! Die anschließende Jahse-Übungen fiel den meisten dann auch den Umständen entsprechend „leicht...“, da sich alles um einen herum drehte. Sich dann auf einen Punkt zu konzentrieren war schon sehr interessant!

Bei der Nachtwanderung am Samstagabend zum nahe gelegenen See sollten die Schüler/innen ihre Wahrnehmung schulen. Aus diesem Grunde wurden sie angehalten zu schweigen, um so die Natur besser einfangen zu können. Am See angekommen, gab es dann für diesen Abend die letzte Trainingseinheit: Grundbauchatmungsübungen auf einem Kinderspielplatz mit unbekanntem Publikum. Das war eine intensive Erfahrung, da man die Dunkelheit, die Lichter unserer Stadt und etliche Hintergrundgeräusche viel bewusster und eindringlicher wahrnahm als sonst. Das anschließende Gespräch half, viele Gefühle auszusprechen, so das einige Knoten und Ängste gelöst wurden!

Bei der anschließenden Abendmeditation konnten wir dann vom See her die letzten Gänse schnattern hören, die sich dort für ihren Flug nach Süden sammelten. Mit diesem Konzert in den Ohren schliefen alle schnell ein, um dann am Morgen vom Gong zur Meditation geweckt zu werden. Die ersten Gänse waren auch schon wach...!

Der Sonntagvormittag verging wie im Fluge, zumal wir nach der

Meditation und dem leckeren Frühstück nur eine Trainingseinheit hatten, bei der wir noch mal alle Power rauslassen konnten. Natürlich halfen alle mit, unseren Dojang anschließend wieder ordentlich aufzuräumen und sauber zu machen, so dass wir fast pünktlich um 11:00 fertig waren. Bei der „Essens-Versteigerung“ im Kreise der Familien wurde wieder einmal viel gelacht, so dass jeder noch etwas für sein leibliches Wohl mit nach Hause nehmen konnte. Ein erlebnisreiches Wochenende ging damit zu Ende und hinterlässt bei allen einen positiven Eindruck!

Olaf Bormann & Kyosanim Torsten Weiß, Dojang Eutin

Dojang Eutin - Sonsanim Ko. Myong zu Besuch im Februar 2006

Der Shinson Hapkido Schule in Eutin wurde eine große Ehre zuteil, da wir Sonsanim als Gast empfangen durften. Gemeinsam mit einigen Schülern des Dojangs erlebten wir sehr sonnige, lehrreiche und bewegende Stunden, in denen wir viel über die philosophischen und kulturhistorischen Ursprünge dieser Kampf- und Heilkunst und ebenso über deren Zusammenhänge des positiven Miteinanders von Alt und Jung lernen konnten. Für das leibliche Wohl war auch gesorgt, so dass ein „Andju“ - Essen vorbereitet war.

Zum Abschluss des Besuchs unternahm die Gruppe noch einen Spaziergang durch den Eutiner Schlosspark, bei dem viel über das 14. internationale Sommerzeltlager in Eutin aus dem Jahr 1998 resümiert wurde, bei dem wir 1300 Gäste aus Europa zu Besuch hatten. Im Anschluss fuhren Kyosanim Beate und Torsten Sonsanim und seine Ehefrau wieder nach Hamburg zurück, von wo aus sie sich auf den Heimweg nach Darmstadt machten. Für diese schönen Stunden möchte sich der Shinson Hapkido Dojang Eutin noch einmal recht herzlich bei Sonsanim und Samonim bedanken!

Kyosanim Torsten Weiß, Dojang Eutin



Sommerfest des Dojang Darmstadt am 09.07.2006

Wie jedes Jahr kam nach den Sommer-Kupprüfungen auch das Feiern nicht zu kurz. Und so traf sich der Dojang Darmstadt mit Verwandten und Freunden am Sonntag, den 9. Juli 2006 zum gemeinsamen Aufwärmen mit anschließendem Spazierengehen, Grillen und Reden.

Susanne Kimmich, Dojang Darmstadt



Herbstspaziergang des Dojang Darmstadt am 15.10.2006

Wie jedes Jahr fand auch dieses Mal wieder der gemeinsame Herbstspaziergang des Dojang Darmstadt statt. Bei herrlichem Wetter ging es über das Oberfeld zum Oberwaldhaus. Zwischen Spielplatz und See fanden wir ein schönes Plätzchen um unser Picknick miteinander zu teilen und die warme Herbstsonne zu genießen. Dies war mal wieder eine Gelegenheit Menschen aus anderen Trainingsgruppen zu treffen und sich auszutauschen. Gut gestärkt sind wir alle nach Hause gefahren/gegangen.

Besonderer Dank geht an Reiner Hoffmann vom Vorstand des Dojang Darmstadt, der das Sommerfest und den Herbstspaziergang organisiert hat.

Anna Gavras, Dojang Darmstadt



Sport- und Spielfest Darmstadt am 25. Juni 2006

Die Teilnahme des Dojang Darmstadt am Sport- und Spielfest der Stadt Darmstadt im Herrengarten fand auch dieses Jahr viel Beachtung.

Bei wunderbarem Sonnenschein zeigten die Senioren der Mittwochs- und Donnerstagsgruppe unter der Leitung von Christine Ehmler und Beate Klein gemeinsam Energie- und Atemtechniken. Außerdem wurde noch ein kurzer Einblick in Verteidigungstechniken gegeben, die auch bis ins hohe Alter anwendbar sind.

Die Jugendgruppe präsentierte unter Leitung von Bu-Sabumnim Rufus Meyer gekonnt Fall- und Verteidigungstechniken.

Christine Ehmler, Dojang Darmstadt

Fussballplausch: FC Shinson Dragonballs

Zum zweiten Mal, und diesmal von der Fussballeuphorie während der WM angespornt, trat unsere Mannschaft am 9. Juli 2006 zum Grümpeltturnier (schweizerdeutsch für: Plausch-Fussballturnier) in Ägeri an. Mit gegen 300 Mannschaften jährlich zählt dieses Turnier zu den grössten seiner Art in der Schweiz - nicht erwähnenswert, dass wir bei so einem Fest natürlich nicht fehlen wollten!



Unser erstes Spiel fand um 7.15 Uhr in der Früh statt, was uns selbstverständlich nicht abschrecken konnte; geistig hellwach und voller Fussballeifer bereiteten wir unsere noch müden Beine für die kommenden Strapazen vor. Bereits im ersten Spiel stellte sich heraus, dass unser aus vier Dojangs (Zug, Cham, Luzern, Zürich) zusammen gewürfeltes Team fussballerisch durchaus mitreden konnte: Da sah man Glanzparaden unseres Goalis Seppi, Tacklings erster Güte von unserem Bu-Sabumnim Thomas Werder, Rushes von unseren abgeklärten Kyosanims Dani und Evi, gesunder und immer fairer Ganzkörpereinsatz von Joey, Fussballzauber von unserer unentbehrlichen Kreativabteilung rund um Ramon und Ivan und natürlich Tore vom omni präsenten Michel! Unvergessen sind auch die Kihaps von Bu-Sabumnim Thomas, die so manchen Gegner bis ins Mark erschrecken... . Kurz: Es lief alles so rund, dass sich der Teamcaptain (Autor) kaum einzuwechseln getraute.

Schliesslich stellte sich heraus, dass es nicht alle Teams unserer Gruppe geschafft hatten, zu die-ser frühen Zeit vor Ort zu sein (am Abend zuvor war im Festzelt die Hölle los...), so dass wir in Freundschaftsspielen mehrmals gegen unsere verbliebenen Gruppenegegner anzutreten pflegten. In diesen Spielen kam bei uns und beim Gegner auch Nachwuchs zum Zuge, was die freundschaftliche Ambiance dieses Anlasses noch unterstrich. Am Ende fehlte für das Weiterkommen in die Finalspiele nur ganz wenig: Im letzten Gruppenspiel kamen wir (trotz Führung) gegen den späteren Gruppensieger nicht über ein Unentschieden hinaus, obwohl wir gerade diesen Gegner in den Freundschaftsspielen sonst immer kontrollierten. - Aber auch so bleibt uns dieser Tag ohne Frage in bester Erinnerung mit viel Spass, Spannung, Bewegung und einem kühlen Bier zum Abschluss und als Lohn! Nächstes Jahr fahren wir wieder hin; diesmal haben wir's auf den Preisschinken abgesehen!

Matthias Lüthi, Dojang Zürich/Schweiz

Klettertag in den Urner Felswänden

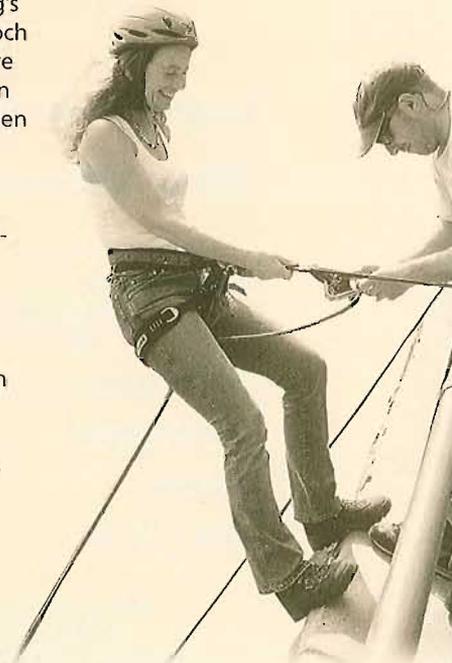
Den Ausgangspunkt unseres diesjährigen Wander-Weekend vom 16.-17.9.06 hätte eigentlich der Furkapass mit Sonntagsziel die Wanderung über den Tiefengletscher sein sollen.

Doch leider waren die Wetterprognosen für den Sonntag alles andere als gut und so entschloss sich unser Bergführer Jonny Müller uns nur am Samstag in die Kunst des Kletterns einzuführen. Um 9.00 Uhr trafen wir uns im Isletental zu Kaffee und Gipfeli. Nach der kurzen Stärkung verteilte uns Jonny das Material... Kletterfinken?!? Das sind so eng anliegende Lederschuhe mit einer Sohle hergestellt wie die Formel1-Pneus. Danach lehrte uns Jonny 2 verschiedene Knoten. Was Anfangs ziemlich kompliziert aussah, entpuppte sich nach dem x-ten Mal als easy und logo. Weiter ging's dann mit der Erklärung von den verschiedenen Haken und Karabiner ... bis wir dann unser "Klettergschtältli" anziehen konnten, was natürlich auch einer genauen Anleitung bedurfte. Und dann ging's los. Geklettert wird immer paarweise. Einer bleibt am Boden und ist für die Sicherung verantwortlich. Voll konzentriert muss er seinen Partner ständig beobachten wie er steigt bzw. sich abseilt und je nach dem das Seil nachgeben oder anziehen, was natürlich 2 komplett verschiedene Techniken sind. Der Kletterer muss sich auch voll auf seinen Partner verlassen können. Techniken - Vertrauen - Angst loslassen... hm haben wir dies nicht alles schon mal gehört?!

Gegen Mittag konnte sich dann auch die Sonne gegen das Nebelmeer durchsetzen und sie erwärmte uns für den Rest des Tages. Nach unserer Mittagslunch aus dem Rucksack war die Abseilung von einer Brücke angesagt... Wow, was für ein Erlebnis! Nachdem die erste Überwindung sich über das Brückengelände zu begeben geschafft war und man einfach nur so im Seil hing, volles Vertrauen in Jonny und dem Seil hatte, ging's abwärts. Wir konnten dann noch einige Male immer schwierigere Kletterwege in Angriff nehmen bis bei allen die Müdigkeit in den Muskeln spürbar wurde. Der Abschluss dieses ereignisvollen Tages fand in Schwyz bei einem feinen, traditionellen „Poulet im Chörbli“ statt.

Ein herzliches Dankeschön an Gisela Tschan. Sie hat einmal mehr ihr Organisationstalent in Sachen Outdoor-Adventure bewiesen und ich freue mich jetzt schon, auf unser nächstes Abenteuer-Weekend in den Bergen.

Giuliana Delnevo,
Dojang Zug /Schweiz



(aus Platzgründen veröffentlichen wir an dieser Stelle einen Auszug des eingesendeten Artikels. Interessenten finden die vollständige Version unter http://www.shinsonhapkido.org/aktuel_d.html)



Shinson Hapkido Motorradtour 2006 - die vierte -

Die auf 10 Teilnehmer maximierte Tour beginnen wir zu neunt. Eine Absage aus Darmstadt erreichte uns einen Tag vor Tourbeginn. Am Freitag, 9. Juni, kurz vor 17.00 Uhr finden sich alle Teilnehmer mit vollen Tanks und guter Laune vor dem Dojang Cham ein. Bu-Sabunim Thomas Werder knipst uns noch ab und dann lassen wir, kurz nach 17.00 Uhr, die Motoren brummen. Japanische, Englische und Deutsche Marken sind vertreten, der dicke Hinterreifen von Bu Sabunim Marcel Mayer's Suzuki schlägt aber alles.

Im Feierabendverkehr kämpfen wir uns durch Cham, Lindenham und schon atmen wir frischere Waldluft auf der langen Geraden nach Sins. Links hinauf nach Aettenschwil; schon fühlen wir uns in freier Natur, durch Hochdorf, hinan nach Hildisrieden mit Sicht

auf die Zentralschweizer Berglandschaft. Nach einer Stunde Fahrzeit stellen wir die Maschinen bei der Schlachtkapelle von Sempach ab. Hier haben vor 620 Jahren, am 13. Juli 1386 die Eidgenossen unter Führung des Schultheissen von Luzern Leopold III von Habsburg die Stirn geboten und ihn, der nicht nur Feldherr sein wollte, sondern sich mitten in die Schlacht begab, erschlagen. In der Holzkiste, in der er die Stricke mitführte um die Oberen von Luzern aufzuhängen wurde er nach Königsfelden gebracht, wo sich seine letzte Ruhestätte befindet. Einige Kurzgeschichten folgen und dann satteln wir die Stahlrosse.

Ueber sanfte Hügellandschaften gondeln wir Richtung Wolhusen, ins Entlebuch. In dem gleichnamigen Flecken beginnt die Passstrasse, die uns hinauf zum Glaubenberg führt. Beim Bergrestaurant „Langis“ treffen sich jeden Sommer hunderte von Motorradfahrer, um Blut zu spenden. Wir tauschen Geld ein gegen Café, heiße Schokolade, Cola, Wasser, Nussgipfel und ja, viele bunte Smarties. Was jetzt folgt, ist wunderbar, immer den Sarner See im Blickfeld kurven wir hinunter nach Giswil um durch ein wunderschönes Waldstück über die Panoramastasse nach Glaubenbühlen unseren Rossen die Sporen zu geben. Was ist eigentlich los? Es ist Juni, es ist Freitagabend, es ist herrlichstes Wetter, wir befahren eine wunderschöne Strecke und kein Schwein kommt uns entgegen.

Ja, 9. Juni 18.00 Uhr. Eröffnung der Fussball-WM in Deutschland. Danke FIFA. Ich werde mir das merken für die Eröffnung der EM in zwei Jahren. Es ist einfach genial.

Otto Geiger, Dojang Zug

Die Tour für nächstes Jahr steht, sie trägt den Namen: "Old Witchhead-Tour", "Alte Hexenkopftour". Anmeldungen wie immer unter o.geiger@bluewin.ch (Teilnehmerzahl begrenzt)



ANZEIGE

Altes Wissen neu entdeckt

Hiermit bestelle ich Exemplar(e) des Buches
"Bewegung für das Leben"
 ISBN-Nr. 3-9804195-0-9

zum Einzelpreis von EUR 33,- zzgl. Versandkosten

Vorname, Name _____

Anschrift _____

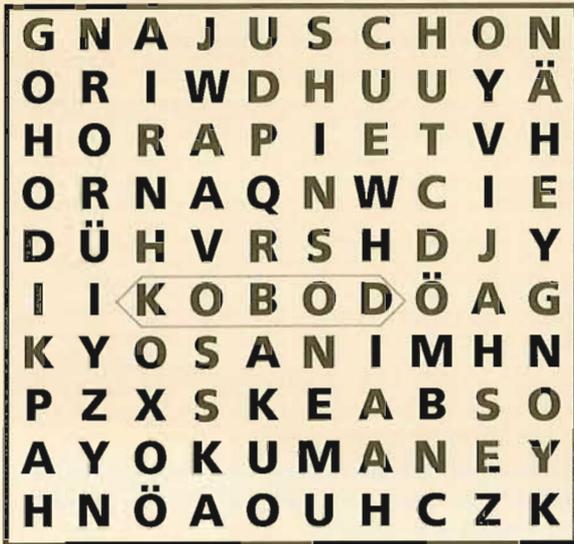
Land, PLZ, Ort _____

bitte ausschneiden und senden an
 SHINSON HANDELSFIRMA
 Postfach 11 14 01, D - 64229 Darmstadt
 Tel. 06154 - 62 31 31, Fax 06154 - 62 31 32
 EMail BTrieb@t-online.de



Diese Buch ist ein Schatz an Lebensweisheit!

Hier bekommen Sie viele Anregungen für ein menschliches, gesundes und erfülltes Leben. Der koreanische Shinson Hapkido Großmeister Ko. Myong enthüllt Ihnen die Geheimnisse der alten asiatischen Heil-, Bewegungs- und Kampfkünste.



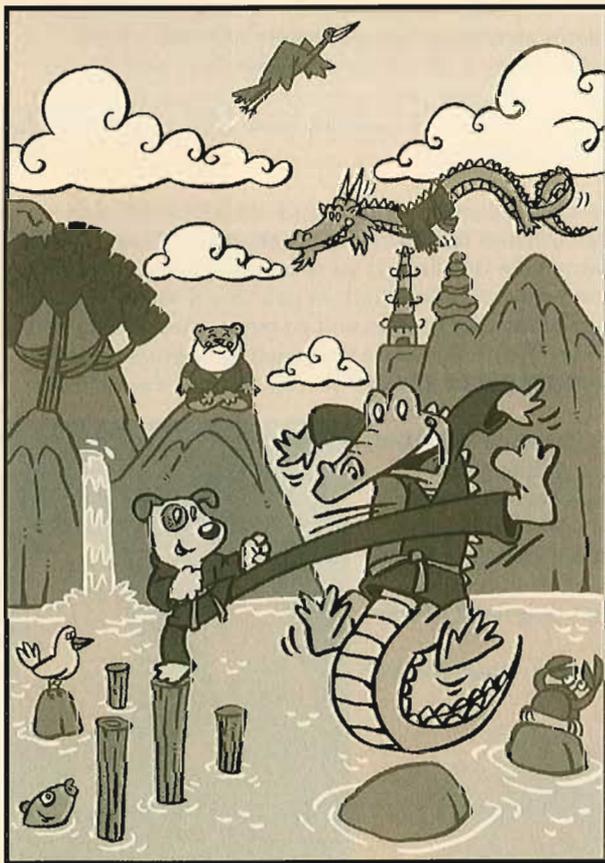
Wörter suchen

In dem Buchstabennetz sind 21 Begriffe rund ums Shinson Hapkido verborgen. Die Wörter können waagrecht (von links oder von rechts), senkrecht (von oben oder von unten), oder auch diagonal stehen und andere Wörter überschreiben. Als Beispiel ist das Wort "DOBOK" umrandet.

- | | |
|------------------|----------|
| SHINSON | KYOSANIM |
| SUJANG | HAPKIDO |
| KIHAP | DDI |
| DOBOK | KYONGYEH |
| BAKUO | DWID |
| CHON | DWIRO |
| BAEK | ORN |
| CHOASON | OUEN |
| CHUOA | JAHSE |
| KUMAN | PAROH |
| SU | |



Auflösung auf Seite 45.



Fehler suchen

In dem rechten Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Kreise sie mit einem Bleistift ein.

Auflösung auf Seite 45.



Witzig:

Bei einer Gürtelprüfung geben drei Freunde ein schwaches Kihap. Der Kyosanim, der die Prüfung leitet ermuntert sie: „Jetzt aber ein richtiges Kihap!“. Der erste, der verstanden hat er solle „Kihap“ sagen, brüllt „KIHAP“. Der zweite grinst und schmettert ein „KEBAB“. Zuletzt ertönt ein tiefes „PIZZAAA“ vom dritten. (Preisfrage: Wer mußte danach die meisten Liegestütze machen?)

In Kürze erscheint das zweite Shinson Hapkido Ausbildungsprogramm für Kinder. Vom Gelbgürtel (9. Kup) zum Orangegürtel (8. Kup).



Belgisches Urgestein feierte Geburtstag

Am Mittwoch, den 25. Oktober 2006 feierte Kyosanim Martin Backes (1. Ki-Generation) seinen 70sten Geburtstag. Am darauf folgenden Samstag hatte Martin uns alle zu einem gemütlichen Fest nach Herzebösch/Elsenborn eingeladen.



Nahezu 80 Gäste aus Nah und Fern waren erschienen; so eine Schweizer Delegation, einige Kyosanim aus Deutschland und unser Sonsanim Ko Myong.

Der Abend startete gegen 19 Uhr. Nach einigem Smalltalk hatte unsere Hapkido-interner Chefkoch Marc zum reichhaltigen Buffet geladen; derweil sorgte unsere Jugend für die Bedienung.

Wenn man etwas gibt, darf man auch etwas annehmen. So erhielt Martin mehrere Präsente. Sonsanim Ko. Myong hat gemeinsam mit seiner Frau während der letzten Korea-Reise ein wunderschönes Gewand (Hanbok) für Martin erworben. Christoph Guttermann, seines Zeichens 2.

Vorsitzender der ISHA, überreichte dem Geburtstagskind einen Zinnteller. Wir Belgier schenkten Martin und seiner Frau Maria eine Reise ins französische Lourdes.

Unser Martin, auf dem alten Foto das linke Kind neben seiner Zwillingsschwester, war die Triebfeder gewesen, die Shinson Hapkido in Ostbelgien eingeführt hat. Neben Familie, Hapkido, seinem Beruf als Maurer, war und ist die Jagd seine große Passion. So bekamen wir am Samstagabend das Lied „Der Jäger“ von Martin zum Besten, was gesanglich zu überzeugen wusste und wo er mit viel Ausdruck (samt Flinte) das Publikum als Gastgeber begeisterte.

Nicht nur der Gastgeber, sondern auch die verschiedenen belgischen Dojangs trugen zur Unterhaltung an diesem Abend bei. So wurde die Gesellschaft von einigen Mönchen gesegnet, eine Diashow wurde präsentiert, es gab eine Gratulation durch den Abgesandten des Papstes und zu guter Letzt erklangen die „Glocken von Rom“. Sonsanim war sogar so begeistert, dass er einige Auftritte für die 25-Jahr-Feier der ISHA „gebucht“ hat.

Nach viel Tanz und Heiterkeit, und etwas Ginsengeist endete das Fest am frühen Morgen... Glücklicherweise konnten wir alle etwas länger schlafen, da die Uhren auf Winterzeit umgestellt wurden.

Patrick Simons, Dojang St. Vith



Persönliche Ereignisse - Wir gratulieren!

Hochzeit:

- 1 Sibylle Gleich (12.Ki) und Michael Lappen haben am 23. Mai 2006 geheiratet
- 2 Roland Justen (10.Ki) und Gabi Veenemann haben am 1. April.2006 geheiratet.
Mit auf dem Bild Ihre beiden Töchter Sina-Sophia und Lisa Marie.



Geburt:

- 3 17.03.2006
Bernhard Grossmann (11. Ki) und Frau Monika mit Tochter Hannah „Das Bild ist aktuell, also von gestern Abend. Geboren am St. Patricks Day diesen Jahres (17.März), mit einem Startgewicht von 2.000 g und einer Gesamtlänge von 42 cm. Sie hat die Handhaltung einer Kampfmaus :-)"
- 4 13.08.2006
Ute Storz (14. Ki) zu Tochter Frida Elisabeth



Auflösung von Seite 43:

G	N	A	J	U	S	C	H	O	N
O	R	I	W	D	H	U	U	Y	Ä
H	O	R	A	P	I	E	T	V	H
O	R	N	A	Q	N	W	C	I	E
D	Ü	H	V	R	S	H	D	J	Y
I	I	K	O	B	O	D	Ö	A	G
K	Y	O	S	A	N	I	M	H	N
P	Z	X	S	K	E	A	B	S	O
A	Y	O	K	U	M	A	N	E	Y
H	N	Ö	A	O	U	H	C	Z	K



Offizielle Internationale Shinson Hapkido Dojang-Liste

Internationales Zentrum <http://www.shinsonhapkido.org>
 Zentrums-Dojang in Zusammenarbeit und Einheit mit
 Dojang Darmstadt 1, Liebigstr. 27 Sponsanim Ko. Myong info@shinsonhapkido.org +49-(0)6151-294703
 Joachim Krein (3.Dan) darmstadt1@shinsonhapkido.org +49-(0)6151-25053

Nationale Shinson Hapkido Verbände / Dojang und Sektionen

BELGIEN: <http://www.shinsonhapkido.be>

Amel 1, Turnsportzentrum Amel	Kurt Brück	(3.Dan)	amel1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-642624
Elsenborn 1, Sporthalle Herzebösch	Martin Backes	(2.Dan)	elselborn1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-446629
Eupen 1	Arthur Hönen	(2.Dan)	eupen1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-444287
St.Vith 1	Dora Hönen	(2.Dan)	st.vith1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-330903

DÄNEMARK: <http://www.shinsonhapkido.dk>

Århus 1, Grønnegade 77b	Morten Hoegh	(2.Dan)	aarhus1@shinsonhapkido.org	+45-(0)20-62 88 99
Holbæk 1, Holbæk Budo Skole	Frank Larsen	(2.Dan)	holbaek1@shinsonhapkido.org	+45 (0)59-40 01 77
Holbæk 1 Sektion Hvidovre, Strandsmark's Skolen	Frank Larsen	(2.Dan)	sek.hvidovre1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-40 01 77
Kalundborg 1, Tømmerup Skole	Michael Eibye	(2.Dan)	kalundborg1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-18 31 24
Kobenhavn 1, Stoving, Struer	Benny Olesen	(2.Dan)	kobenhavn1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-50 75 50
Roskilde 1, Sonderlundvej	Jørgen Christiansen	(2.Dan)	roskilde1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-43 78 17

DEUTSCHLAND NORD:

Aachen1 (Oh Sang), In der Kulturfabrik, Oranienstr. 9	Christoff Guttermann	(3.Dan)	aachen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)241-9435774
Bad Belzig 1 (Gong Dong Che), Mahlsdorfer Str. 12	Ralf Bodenschatz	(2.Dan)	badbelzig1@shinsonhapkido.org	+49-(0)33849-51915
Bad Emstal 1, Schulsporthalle	Egidio Pantaleo	(2.Dan)	bademstal1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5624-1087
Berlin 1, Paul-Lincke-Ufer 41	Horst Bastigkeit	(3.Dan)	berlin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)30-61280596
Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110	Ruth Arens	(3.Dan)	bremen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43274311
Eutin 1, Plöner Str. 89 c (Hinterhof)	Torsten Weiß	(2.Dan)	eutin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)4521-778485
Hamburg 1 (Suyang), Friedensallee 44	Lidija Kovacic	(3.Dan)	hamburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-891398
Hamburg 2, Stephanstrasse 91e	Thorsten Neumann	(1.Dan)	hamburg2@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-6938729
Hamburg 5 (Oh Haeng), Seewartenstrasse 10/8	Uwe Bujack	(3.Dan)	hamburg5@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43183318
Hamburg 5, Sektion Buchholz 1	Klaus Elpel	(1.Dan)	sek.buchholz1@shinsonhapkido.org	+49-(0)4181-281252
Hamburg 5, Sektion Eimsbüttel 1	Uwe Bujack	(3.Dan)	sek.eimsbüttel1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43183318
Hamburg 5, Sektion Lüneburg 1	Ina Marino	(2.Dan)	sek.luebeck1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5823-953355
Hamburg 5, Sektion Nord 1, Langenhorn	Jens Hering	(1.Dan)	sek.nord1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-82293450
Hamburg 5, Sektion Schulprojekte	Hauke Reglin	(3.Dan)	sek.schulprojekteHH@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-31791308
Hannover 1/Hagenburg, Am breiten Graben 19	Karsten Bendlin	(1.Dan)	hannover1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5033-971888
Köln1, Kartäusergasse 24	Uwe Dallwitz	(3.Dan)	koeln1@shinsonhapkido.org	+49-(0)221-7393272
Lüneburg 1, Universität-Hochschulport	Joachim Blank	(2.Dan)	lueneburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5823-952653
Oberhausen 1, Body & Mind - Fitnessstudio, Heinestr. 5	Detlef Wesselmann	(1.Dan)	oberhausen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)208-662055
Semmerin1, Dorfstr. 10	Christoph Albinus	(3.Dan)	semmerin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)38755-40050

DEUTSCHLAND SÜD:

Darmstadt 1, Liebigstrasse 27 www.shinsonhapkido.de	Joachim Krein	(3.Dan)	darmstadt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-25053
Darmstadt 1 Sektion Dieburg, TV-Halle	Info: Anna Gavras		sek.dieburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6162-809500
Darmstadt 1 Sektion Paderborn	Joachim Krein	(3.Dan)	sek.paderborn1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-25053
Darmstadt 1 Sektion Seeheim	Rufus Meyer	(3.Dan)	sek.seeheim1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-784777
Darmstadt 1 Sektion Conweiler/Karlsruhe	Info: Tobias Münch		sek.karlsruhe1@shinsonhapkido.org	+49-(0)177-8317430
Darmstadt 1 Sektion TU Hochschulsportzentrum	Jurij Menzel	(1.Dan)	sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org	+49-(0)163-2468241
Darmstadt 1 Sektion Simmern 1, Auf der Schlicht 33	Info: Albrecht Neumüller		simmern1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6761-13105
Darmstadt 2, Ludwigshöhstr. 42	Detlef Gollasch	(2.Dan)	darmstadt2@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-41707
Erbach 1, Turnhalle Erlenbach	Günther Lust	(1.Dan)	erbach1@shinsonhapkido.org	+49-(0)175-4620694
Frankfurt 1, Bleichstrasse 8-10	Detlef Fischer	(3.Dan)	frankfurt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)69-83836032
Griesheim 1, Sternegasse	Martina Vetter	(3.Dan)	griesheim1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-710112
Hasselroth 1, Hauptstrasse 51	Horst Heinzinger	(3.Dan)	hasselroth1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6024-80429
Offenbach 1, Seligenstädterstr. 107	Armin Schippling	(2.Dan)	offenbach1@shinsonhapkido.org	+49-(0)69-89906086
Seligenstadt 1 (Il Shim), Am Sandborn 14	Josef Schmitt	(3.Dan)	seligenstadt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6182-67141
Tübingen 1, Sieben-Höfe-Straße 91	Jochen Liebig	(3.Dan)	tuebingen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)7071-763979
Tübingen 1, Sektion Stuttgart 1, Böhheimstr. 47/1	Severin Lempp	(1.Dan)	sek.stuttgart1@shinsonhapkido.org	+49-(0)711-6338934

NIEDERLANDE: <http://www.shinsonhapkido.nl>

Utrecht 1, Albert-Schweitzer-School	J. D. Heinzerling	(1.Dan)	utrecht1@shinsonhapkido.org	+31-(0)30-2735399
-------------------------------------	-------------------	---------	-----------------------------	-------------------

ÖSTERREICH: <http://www.shinsonhapkido.at>

Wien 1, Pfeilgasse 42	Laszlo Martos	(3.Dan)	wien1@shinsonhapkido.org	+43-(0)1-8775183
Wien 1, Sektion Akkonplatz	Hannes Kolar	(1.Dan)	sek.akkonplatz1@shinsonhapkido.org	+43-(0)650-9823404

PERU:

Arequipa 1, Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma	Volker Nack	(1.Dan)	arequipa1@shinsonhapkido.org	+51-(0)5425-4303
--	-------------	---------	------------------------------	------------------

SCHWEDEN: <http://www.shinsonhapkido.se>

Darmstadt 1 Sektion Vallentuna/Stockholm	Info: Lutz Rabe		sek.vallentuna1@shinsonhapkido.org	+46-(0)8-51178469
--	-----------------	--	------------------------------------	-------------------

SCHWEIZ: <http://www.shinsonhapkido.ch>

Cham 1, (Chon-Jie-In), Zugerstrasse 44	Thomas Werder	(3.Dan)	cham1@shinsonhapkido.org	+41-(0)41-7802626
Cham 1, Sektion Luzern 1, Kantonsspital 41	Thomas Werder	(3.Dan)	sek.luzern1@shinsonhapkido.org	+41 (0)79-4663884
Chur 1, Pulvermühlestrasse 20	Jürg Cadetg	(2.Dan)	chur1@shinsonhapkido.org	+41-(0)81-2841501
Fribourg 1, Bonnstrasse 26	Stefan Barth	(2.Dan)	fribourg1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-7246126
Zug 1, Oberneuhofstrasse 13	Marcel Mayer	(3.Dan)	zug1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-4701323
Zug 1, Sektion Zürich 1, Imfeldstr. 90	Marcel Mayer	(3.Dan)	sek.zuerich1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-4701323

SPANIEN:

Maspalomas1, Gran Canaria, Arnd.T.o., Neckermann 22-24	Vojko Poljasevic	(1.Dan)	maspalomas1@shinsonhapkido.org	+34-(0)928-763366
--	------------------	---------	--------------------------------	-------------------

International Shinson Hapkido Association e.V. ,Liebigstraße 27
 D-64293 Darmstadt, Tel.: +49 (0)6151-29 47 03, Fax.: +49 (0)6151-29 47 33
 Internet: <http://www.shinsonhapkido.org>