

2 Euro



Chon-Jie-In Magazin



Bewegung für das Leben



Nr. 15, Dezember 2005



Meditieren hilft uns zu sehen,
wer wir wirklich sind und wohin wir gehören.*



Chon-Jie-In Myong Sang

zum Jahreswechsel
vom 30.12.2006 bis 02.01.2007

mit Meditationslehrer und
Großmeister Ko. Myong



Hyong laufend
sitzend
gehend
und
malend
meditieren
im
Chon-Jie-In Haus
in
Webern

Seminarleitung: Kyosanim Dr. Corinna Alles

Teilnehmerzahl: maximal 14 Personen

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2006

Veranstalter: Chon Jie In e. V.

Info: Corinna Alles, Tel.: 0221-1301179
E-Mail: corinna.alles@shinsonhapkido.org



Inhalt

- 1 Impressum und Inhalt
- 2-3 Grußwort von Sonsanim Ko. Myong

International Shinson Hapkido Association e. V.

- 4 ISHA e. V.
- 5 Info Sommerzeltlager 2006
- 6 SH-Workshop Aachen
- 7 Frühjahrslehrgang Köln
- 8 Frühjahrslehrgang Berlin
- 9 Kinder- und Jugendlehrgang
- 10 Pfingslehrgang Groß-Bieberau
- 11 Sommerzeltlager Dänemark 2005
- 12 Kreta-Lehrgang
- 14-18 SH-Technik für Gelbgürtel
- 19-20 Forschungsteam
- 21 Jubiläen in Zug und Köln
- 22 Dojang Bremen
- 23 Dojang Chur
- 24 Neu: Sektion Luzern

Con-Jie-In e. V.

- 25 Jahresrückblick
- 26-27 Patenschaften - soziale Projekte
- 28-30 Con-Jie-In Akademie: KiDoInBop-Gesundheitstraining
- 31 Myong Sang zum Jahreswechsel 2004/05
- 32 Frühjahrsfest CJI e. V.
- 33 Diakonia Europareise
- 34 25 Jahre Diakonia

Verschiedenes/Persönliches

- 35-36 Beim "Korea-Herald" in Seoul
- 36-37 Korea-Jahr 2005: Buchmesse
- 38 SH und Fußball in Zürich
- 39 Motorradtour
- 40 Erste Hilfe Workshop
- 42 Besuch bei Senioren
- 44-45 Persönliches

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 Con-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. Abgerundet wird das Magazin von kulturelle Themen, u. a. zur Literatur im "Korea-Jahr 2005".

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. 15 wünscht
Das Magazin-Team*

Wir bitten um Verständnis, dass an uns geschickte Beiträge mit sehr stark persönlichem Inhalt nicht in jeden Fall im Magazin veröffentlicht werden können.

Impressum:

Ausgabe 15 erscheint am 17.12.2005, 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, Thomas Süßmilch, Detlef Gollasch, Jan Rathje
Druck: Spenglers Druckwerkstatt GmbH, Im Pfützgarten 7, 64572 Büttelborn, Tel.: 06152-56021, Fax: 06152-56022, Auflage: 2.000 Exemplare
Konto: Volksbank Darmstadt, Stichwort "Magazin", Blz.: 508 900 00, Konto: 107 64 408

Gedanken zum Jahreswechsel

Liebe Shinson Hapkido-Familie,
 liebe Menschen, die einen
 klaren Weg, "Do", gehen wollen,
 liebe Leserinnen und Leser,

im Jahr 2006 gibt es Shinson Hapkido seit 23 Jahren. Jedes Jahr, das vergeht, ist mit Freude aber auch mit Hindernissen angefüllt. An den Schwierigkeiten wachsen wir und spüren es auch. So erreichen wir langsam innere Stabilität und können uns weiter entwickeln.

Die Erfahrung mit Hindernissen und Schmerzen ist ein ganz normaler Entwicklungsprozess, vergleichbar mit einem Gang durch die Wüste. Am Anfang ist man vielleicht hilflos, ohne Orientierung, hat Angst vor Hunger und Durst, ist angestrengt und erschöpft. Aber wir sollten auch in solchen Situationen die Hoffnung nicht verlieren und weiter mit Dankbarkeit leben. Nur so werden wir unser innerstes, ursprüngliches Ich, unseren persönlichen "Gott" treffen und auch akzeptieren können. Wir müssen erst einmal dankbar und bescheiden leben, damit wir überhaupt glücklich sein und das Leben genießen können. Ist das nicht so?

Das Leben mit Shinson Hapkido ist nicht wie das Leben in einer Höhle, in einer Sackgasse! Manchmal machmal fühlt man sich vielleicht wie in einem "Tunnel", wo es aber immer einen Ausgang gibt und man wieder zum Licht kommt. Aus der Wüste findet man auch wieder heraus. Ich will damit sagen, dass wir Hoffnung haben sollten und nicht aufgeben dürfen! Wenn wir akzeptieren, dass das Leben schmerzhaft sein kann, so müssen wir die Schmerzen nicht unbedingt als schwere Last oder sogar Qualen empfinden, sondern können sie eigentlich sogar als Freude auffassen. Und dadurch erfahren wir auch die 5 Lehrmethoden Vertrauen ("Midum"), Achtung ("Yeey"), Geduld ("Innee"), Bescheidenheit ("Giomson") und Liebe ("Sarang") erst richtig und lernen, unser Leben mit den fünf Lehrmethoden zu leben. Das ist Shinson Hapkido - "Bewegung für das Leben". Wir nennen es heute auch, aus der Idee her-

aus, dass Himmel, Erde und Menschen eins sind, die "Chon-Jie-In-Bewegung".

Der Gründungsgedanke von Shinson Hapkido ist, dass alle Lebewesen gleich sind, egal ob klein oder groß, Pflanze oder Tier etc. Wir sollen alle respektieren und lieben, denn nur das kann der Weg zum Frieden sein. Was wir mit Frieden meinen, geht über Religion, Ideologien und Gegensätze (wie z.B. zwischen Mann und Frau) hinaus. Für uns bedeutet es das Leben und Vorleben einer warmen Herzlichkeit, dafür bilden wir unsere Menschlichkeit - aus von "Menschlichkeit trainieren" (In-Kyok Suyang) über "Menschlichkeit verbreiten" (In-Kyok Doya) hin zu "Menschlichkeit erreichen" (In-Kyok Wansong).

Wenn wir diesen Gründungsgedanken verlieren, Habgier unser Ausgangspunkt ist und wir nur noch für Techniken, Material oder Geld, ein Haus oder eine Machtposition leben, geraten wir in eine gefährliche Abhängigkeit, in eine mechanische, automatische Beziehung, die uns müde werden lässt. Dies bedeutet ein Leben ohne Herz, ohne Menschlichkeit, das eigentlich kein Leben mehr ist. Deshalb müssen wir unter anderem unsere Verbundenheit auch mit den kleinen unscheinbaren Dingen wieder entdecken. Auch ein einziges Reiskorn stellt schon ein ganzes Universum dar und jedes Korn für sich beinhaltet den ewigen Kreislauf des Lebens. Wenn wir das verstehen, sehen wir, dass das Leben ewig ist. Ich meine gar nicht, dass wir ohne Geld, ohne Material und Technik leben sollen, aber wir brauchen ein klares Gleichgewicht und wir dürfen die Reihenfolge dessen, was wichtig ist, nicht umdrehen, nicht verletzen.

Shinson Hapkido will einen neuen Weg gehen, einen Weg, der uns zur Harmonie und zu einem stabilen Gleichgewicht führt. Und ich glaube, dass wir uns auch tatsächlich auf diesem Weg befinden, weil wir schon viele schwere Hindernisse überwunden und auch viele Schmerzen erfahren haben - ohne die wir nicht wirklich lernen zu wachsen. Und wir lernen ja auch immer noch weiter, trotzdem haben wir bis heute nicht aufgeben! Ohne euch wäre das auch mir nicht möglich gewesen! Ich sehe es so: In meiner Position als Präsident der International Shinson Hapkido Association bin ich für euch da, aber ihr seid nicht für mich da. Die Shinson Hapkido-LehrerInnen (Kyosanin) sind für euch da und wir alle arbeiten gemeinsam zum Wohl der Menschen.

In der vergangenen Zeit habe ich als Gründer zusammen mit



vielen anderen sehr viel investiert und Shinson Hapkido aufgebaut. Inzwischen arbeiten die Dojangs und die Mitglieder sehr selbständig am Wachstum von Shinson Hapkido weiter. Dafür müssen die, die für und von Shinson Hapkido leben, in ihrem Lebensunterhalt gesichert sein. Nur so

- kann guter Unterricht gegeben werden,
- kommen mehr Mitglieder in die Dojangs,
- ist unsere Association finanziell und organisatorisch stabil und gesichert,
- erhalten die Kyosanim Unterstützung.

Dies alles ist von Vorteil für die Mitglieder und es entsteht ein guter Kreislauf. **Bitte haben sie Vertrauen in diesen lebendigen Kreislauf und helfen Sie dabei!**

Außerdem fördern wir vier soziale Projekte:

- Alt und Jung
- Casa Verde in Peru
- Han San Chon in Korea
- Stump Mission in Sambia.

Für einen so kleinen Verband wie die International Shinson Hapkido Association ist das sehr viel, bis jetzt haben wir es gut geschafft, aber zukünftig müssen wir diese Arbeit noch mehr gemeinsam machen und zusammen bewältigen.

Viele Menschen bauen sich in ihrem Leben Illusionen und Trugbilder auf und haben große Erwartungen an sich und andere. Diese Trugbilder sind aber ein Hindernis für ein glückliches Leben, es kommt schnell zu Schmerzen und Streit - z.B. bei Ehepaaren oder in Eltern-Kind-Beziehungen, im Beruf aber auch beim Shinson Hapkido zwischen Lehren und Schülern. Die vielen Erwartungen können unmöglich erfüllt werden, das müssen wir lernen zu akzeptieren. Solange wir so viele Erwartungen haben, werden wir mit Enttäuschungen leben müssen. Lassen wir diese Erwartungen und Trugbilder aber los, dann sehen wir nicht mehr nur die Äußerlichkeiten, die Form. Es ist dann egal, ob jemand arm oder reich ist. Wenn wir dann unserem "Partner" gegenüber treten, dann können wir es spüren: "Du, Ich, Wir sind eins" und wir respektieren uns gegenseitig und respektieren das Leben.

Natürlich ist das nicht einfach (weil wir als Menschen natürlich immer gewisse Erwartungen haben) aber trotzdem sollten wir versuchen, unsere fest gefügten Trugbilder abzubauen. Es hilft uns, glücklich und mit weniger Schmerzen und Enttäuschungen zu leben.

Aus diesem Zusammenhang heraus ist auch das Motto für das Jahr 2006 entstanden:

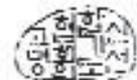
" HYONGSANG UL BORYORA " Trugbilder / Erwartungen loslassen

Ich bitte Sie: Wenn sie etwas Gutes tun und versuchen, die Shinson-Lehrmethoden zu praktizieren, erzählen Sie weniger darüber, tun sie es einfach. Unterrichten sie, indem sie es einfach selber vorleben, aber zwingen sie andere nicht, es genauso zu machen. Unterdrücken sie nicht die anderen, machen sie keine Vorwürfe und lassen Sie andere sich nicht schuldig fühlen.

Wenn wir den Shinson Hapkido-Gründungsgedanken nicht verlieren und ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht für unser Leben erreichen wollen, dann brauchen wir mehr gemeinschaftliche Unterstützung!

In diesem Sinne wünsche ich ihnen für jeden Tag ein glückliches und freudiges Leben!

Herzlich
Ihr Sonsanim Ko. Myong



Präsident 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

Soziale Projekte der ISHA

Die Koordination der sozialen Projekte der ISHA:

- "Casa Verde", Peru
- "Han San Chon", Korea
- "Stump Mission", Sambia und
- "Jung und Alt",

für die sich viele Mitglieder der ISHA in den verschiedenen Dojangs seit Jahren ehrenamtlich engagieren, ist Aufgabe des Chon-Jie-In e. V. 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



Die Shinson Hapkido-Danträgervertreter stellen sich vor

Wie jedes Jahr fand auch letztes Jahr im Oktober ein Shinson Hapkido-Danträgerlehrgang mit anschließender Danträgerversammlung statt. Diese Versammlung dient als Forum für alle Shinson Hapkido-Danträger um Informationen auszutauschen und Neuerungen weiterzugeben. Hier werden alle drei Jahre Danträgervertreter gewählt. 2004 wurden Kyosanim Christian Schmidt aus Hamburg und Kyosanim Corina Capeder aus der Schweiz mit dieser Aufgabe betraut. Mit dieser Wahl kamen einige Aufgaben auf uns zu, die wir hier gerne vorstellen möchten:

Wir nehmen an der jährlichen Versammlung der Int. Shinson Hapkido Association e.V. neben dem Vorstand und den Ländervertretern als Vertreter der Danträger teil.

Weiter sind wir Ansprechpersonen für alle Shinson Hapkido-Danträger, wenn sie ein Anliegen oder ein Problem haben, das sie nicht mit ihrem Kyosanim oder Ländervertreter besprechen möchten. Es besteht so eine weitere Möglichkeit, mit der Int. Shinson Hapkido Association e.V. in Verbindung zu treten. Neu wurde uns die verantwortungsvolle Aufgabe übergeben, die Danversammlung anschließend an den Danträgerlehrgang zu leiten und über Neuerungen und Beschlüsse der Association zu informieren. Wir haben dies nun zum ersten Mal gemacht und fanden es, obwohl wir ziemlich nervös waren, eine sehr spannende Aufgabe.

Wir freuen uns schon auf die nächsten zwei Amts-jahre und sind gespannt, was noch alles auf uns zukommt. Für Fragen oder Anliegen stehen euch gerne zur Verfügung:

*Christian Schmidt Corina Capeder
christian.schmitt@shinsonhapkido.org
corina.capeder@shinsonhapkido.ch*

**Urlaub für die ganze Familie,
Gesundheit und Fitness für
Jung und Alt
Internationale Begegnung
und Kulturaustausch**

*22. Internationales Shinson Hapkido-
Sommerlager in Belgien
21. - 28. Juli 2006*

Die Shinson Hapkido-Familie Belgien lädt zum Sommerlager ein! Auf den Höhen Ost-Belgiens, ganz in der Nähe des Bütgenbacher Stausees, in der reizvollen, abwechslungsreichen Natur der belgischen Eifel gibt es vieles zu erleben und zu entdecken.

Im Mittelpunkt steht natürlich Shinson Hapkido - wobei wir auch beim nunmehr vierten Sommerlager auf die Infrastruktur des "Herzebösch"-Komplexes mit vielen großen Trainingsplätzen, Zeltwiesen, einer gemütlichen großen Halle, sowie Shinson-Snackbar zurückgreifen können. Auch 2006 bieten wir belgische Nationalgerichte oder -



getränke, leichte und deftige Kost, einen gemütlichen Lagerfeuerplatz ...

Wen es dann doch mal vor die "Tore" erzeböschs zieht, wird viele Möglichkeiten entdecken, die für Kurzweil sorgen:
die nahe gelegene Talsperre zum Schwimmen oder Wassersporteln, die wunderbare Heidelandschaft zum Wandern oder Biken, das Vennbahncycling - wo man auf den stillgelegten Eisenbahnschienen Ostbelgiens viele Naturschönheiten entdecken kann - oder die malerischen Städtchen St. Vith, Malmedy und Eupen, die zum Flanieren einladen.
Die große Shinson Hapkido Show findet im Sport- und Freizeitzentrum Worriken in Bütgenbach statt.

Die belgische Shinson Hapkido Familie freut sich schon jetzt, Euch im nächsten Jahr begrüßen zu dürfen!
Auf bald!

Kyosanim Martin Backes und die belgische Shinson Hapkido Familie

Weitere Informationen: www.shinsonhapkido.be





Lehrgang oder Workshop - das ist hier die Frage

54 "Mäuse-Arme" beim zweiten Dan Shinson Hapkido Workshop im Dojang Aachen

27 persons from Denmark, Belgium, Austria and Germany came together in the beautifully renovated rooms of the Dojang Aachen. We practised the techniques from 2nd to 3rd dan taught by Bu-Sabumnim Joachim Krein with assistance of Bu-Sabumnim Markus Dengler. Lousy weather outside and intensive training inside in a friendly atmosphere was typical for the weekend. One of the main issues was the question: "How can we continue our training and teaching while we are getting older and can't jump 5 metres up anymore?"

Dauerregen, Hagel, Schnee, wieder Regen. Wetterkapiolen in Deutschland und anderswo. Genau das richtige Februar-Wochenende für ein "Rund-um-die-Uhr-Drinnen-Programm".

Es war der erste Workshop seiner Art in der Shinson Hapkido-Geschichte: Der Dojang Aachen hatte eingeladen zum 2. Dan Workshop mit Bu-Sabumnim Joachim Krein und - nach eigener Beschreibung - als Dummy: Markus Dengler. Trainingsinhalt war das Prüfungsprogramm zum 3. Dan.

Die Bezeichnung Workshop sollte für einen freien Rhythmus stehen: Jede/r konnte und sollte selbst bestimmen, wann eine Pause nötig war, zwischendurch schlafen, Notizen machen, filmen oder spazieren gehen, alles war erlaubt, je nach Gusto.

Trotzdem standen meistens doch alle 27 TeilnehmerInnen aus Dänemark, Österreich, Süddeutschland, Norddeutschland und Belgien gemeinsam auf der Matte, um im internationalen Kontakt die Spezialtechniken zu üben.

Die Techniken auf den 3. Dan sind sehr anspruchsvoll, und am einfachsten sind sie, je besser man sich entspannen kann und je weniger man sich und andere unter Druck setzt. Das klappte auch meistens gut, die Stimmung war sehr offen, alle bemühten sich, ein Gefühl für das Gegenüber und die Technik zu entwickeln und sich auf die mehr oder weniger bekannten PartnerInnen einzustellen.

Eine Frage stand das ganze Wochenende über im Vordergrund: Wir haben alle langjährige Trainings-



und Lehr-Erfahrungen, werden aber im Laufe der Zeit natürlich nicht jünger. Wie können wir immer schwierigere Techniken trotzdem weiter lernen und vermitteln? Dass man mit 45 nicht mehr so hoch springen kann wie mit 25 Jahren, ist eine einfache Tatsache, daran muss man seinen eigenen Trainingsrhythmus und die eigenen Erwartungen anpassen. Wenn man den Charakter der Bewegungen tatsächlich verstanden hat, kann man sie auch dann weitervermitteln, wenn man sie vielleicht nicht mehr in 5 Meter Höhe ausführen kann.

Natürlich haben wir doch nicht wie eigentlich angepeilt das ganze Su-Programm an einem Wochenende durchgearbeitet, aber ich bin sicher, dass alle neue Trainingsanregungen, interessante Techniktipps von Joachim und Markus und geistiges Futter für die nächsten Monate mitgenommen haben. Am Samstagabend fühlten sich alle durch die vom Jung Bong-Training verursachten Schmerzen in der Unterarmmuskulatur sehr miteinander verbunden. Trotz der "Mäusearme" - so nennen die Dänen das Phänomen - haben wir es geschafft, im nahe gelegenen arabischen Restaurant noch das Bierglas zu heben. Am Sonntag nach dem Mittagessen war noch Zeit für gegenseitigen Austausch im Gespräch über Fragen wie: Wie können wir weiter trainieren, lernen und unterrichten, wenn wir älter werden und der Körper nicht mehr alles mitmacht? Brauchen wir gerade in den höheren Gürtelstufen verschiedene Trainingsgruppen für jüngere und ältere SchülerInnen? Wie schaffen wir Herausforderungen für talentierte SchülerInnen in sehr heterogenen Gruppen? Muss, soll man oder kann man in Lehrgängen für DanträgerInnen eigentlich filmen, wenn ja, in welchem Umfang?

Es war ein rundum gelungenes Wochenende, und dazu hat ganz wesentlich die schöne, herzliche Stimmung im Dojang Aachen beigetragen: Ein toller Raum mit wunderschönen kunsthandwerklichen Details, superfreundliche SchülerInnen des Dojangs, insbesondere der Jugendgruppe, die uns mit mehr als fünf verschiedenen Pizzasorten bewirtet haben - große Klasse. Es ist schön, Menschen zu treffen, die auf dem gleichen Weg unterwegs sind, das konnten wir an dem Wochenende wieder deutlich spüren. Gruß von den Hamburger Workshop-Leuten

Rotraud Hänlein, Hamburg



Nach dem Winterschlaf

Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang 2005 in Köln

Neben dem Pfingstlehrgang und dem Sommerzeltlager kennt der Shinson Hapkido-Kalender weitere Lehrgänge, die sich an die Allgemeinheit der Trainierenden wenden. Einer davon ist der Herbstlehrgang in Hamburg. Die anderen sind Führjahrslehrgänge. Sie wurden in den letzten Jahren von den Dojangs aus der Schweiz, aus Belgien, aus Berlin, aus Hamburg und nun - 2005 zum zweiten Mal - aus Köln veranstaltet.

Der Kölner Lehrgang bietet "Vollpension". Sämtliche Teilnehmer sind privat untergebracht und man kann alle Orte dieses Lehrgangs zu Fuß erreichen. Folglich ergeben sich hier besonders viele Gelegenheiten, Kontakte zu Menschen aus anderen Dojangs zu knüpfen und zu vertiefen. Viele Teilnehmer spüren deshalb hier ein intensives Gemeinschaftsgefühl. Und das Training war wirklich mitreißend! Sonsanim Ko. Myong und die Kyosanim trieben uns mit ihrer Begeisterung und Freundlichkeit zu Höchstleistungen. Manch einer kam an seine konditionellen Grenzen, doch auf mich und andere Teilnehmer wirkte diese Anstrengung wie ein Wachrütteln nach dem Winterschlaf. Ein 600 Jahre alter Teil des Kartäuserklosters ist der Gemeinschaftsraum des Lehrgangs gewesen und als Dojang hat uns eine Turnhalle direkt neben dem längsten noch erhaltenen Teil der 500 Jahre alten Stadtmauer gedient. Der Dojang Köln liegt genau dazwischen, auch auf dem Gebiet des ehemaligen Kartäuserklosters. Wir sind sehr dankbar dafür, dass uns freundliche Menschen nun schon zum zweiten Mal diese Orte zur Verfügung gestellt haben. Es trainierten diesmal auch fünf Kinder mit und sie ließen auch die Morgenmeditation nicht aus. Ich war überrascht, wie tapfer sie sich mühten und wie weit ihre Begeisterung für Shinson Hapkido sie schon gebracht hat. Darf ich in diesem Zusammenhang einmal die Arbeit von Kyosanim Petra würdigen? Sie leitet unsere Kindergruppen mit erstaunlicher Energie und Begabung.

Wie schön ist es doch, Shinson Hapkido bei einem Lehrgang zu erleben. Genießt man nicht immer wieder das erhebende Gefühl, in einer Gruppe zu trainieren und die anregenden Gespräche mit Gleichgesinnten? Einige trifft man nur auf Lehrgängen und doch verbinden einen freundschaftliche, fast familiäre Gefühle. Gäste aus zehn Dojangs durften wir diesmal begrüßen. "Ich mag die Toleranz.", hörte ich von einer passiven Besucherin: "Hier scheint man mehr den Menschen zu sehen, als die Tatsache, ob jemand diese oder jene Konvention einhält." "Wir waren diesmal nur halb so viele Teilnehmer," so ein Danträger, "deshalb war auch die Dangruppe sehr klein. So konnte sich eine Intimität entwickeln, die das Training mit Sonsanim

intensivierte. Es wurde ein außergewöhnliches Erlebnis für mich."

Wir haben auch Samonim kennen gelernt, Sonsanim neue Lebensgefährtin. Wir hoffen, dass sie und die anderen TeilnehmerInnen sich bei uns als herzlich willkommene Gäste gefühlt haben. Uns jedenfalls hat dieser Lehrgang viel Spaß gemacht. Beim gut besuchten Montagstraining am Tag danach spürten wir, wie viel lebendige Energie wir tanken konnten. Wir freuen uns deshalb schon auf das nächste Mal, auf ein Wiedersehen im Frühjahr 2007!

Thomas Arens, Dojang Köln



Persönliche Eindrücke beim Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang in Berlin



Es ist schwierig darüber zu schreiben, denn trotz aller Struktur war es für mich kein "Ablauf" - eher eine Turbulenz, ein starker Wind, den ich nicht mit Gedanken greifen und in Worte "ziehen" kann.

Die Menschen, die von verschiedenen Orten kommen und sich freuen und konzentrieren auf gemeinsame Orte, wie den Dojang und die Sporthalle. Das Hand in Hand arbeiten bei den Mahlzeiten, beim Matten-Transport, das sich nicht anfühlt wie Arbeit, eher wie Spiel. Die Verantwortung als Mitgastgeber, die keine Last ist sondern eher eine Kraft - "Was kann ich für dich tun?" - jedes Tun wird zu einem Kraft tanken. Das Aufeinander zugehen, Aufeinandertreffen und Nichtausweichen; sich sehen, den anderen sehen, sich im anderen sehen. Den Schmerzen des Trainings, dem Muskelkater und den blauen Flecken nicht ausweichen, weil wir gemeinsam trainieren, gemeinsam einen Weg gehen. Die Ruhe der Erschöpfung. Die Kraft in der Ruhe. Die herzlichen Anregungen, Anstöße von Sonsanim Ko.Myong. Sein lachendes Beispiel. Sein in sich schauendes Beispiel. Begegnungen mit meinem Willen und meiner Schwäche, mit meiner Einsamkeit im Getrennt sein und meiner Freude an den Mitmenschen, mit meiner Leere und meiner Liebe ... und das Wecken einer Sehnsucht "Bleiben Sie wach!"

Michael Ulfik - Berlin

Der diesjährige Frühjahrslehrgang im April in Berlin war nicht mein erster. Aber es war der erste, bei dem ich das Freitagabend-Training mit den "Großen" ab der Rot-Gurt-Stufe mitmachen konnte.

Erst im März hatte ich die Rot-Gurt-Prüfung bestanden und als ich mich zur Sporthalle aufmachte, begleitete mich ein kleines stolzes Gefühl: "Jetzt bin ich auch groß!". In der Halle bemerke ich als erstes, dass ich meinen Chang Bong vergessen habe ... Als nächstes habe ich das Gefühl, ich komme überhaupt nicht mit; was für andere leicht ist, macht Knoten in meine Beine ... Beim Chang Bong Training bin ich froh, an der Seite von Kyosanim Angela Melle aus Berlin die Techniken nachzuvollziehen, weil ich mich sonst möglicherweise mit dem Chang Bong erschlagen und Umstehende schwer verletzt zurückgelassen hätte. Während des Chang Bong-Trainings kämpfte ich mit Empfindungen von Trotz, Wut und völliger Desorientierung. Spätestens zu diesem Zeitpunkt bin ich hellwach, gepackt an meiner Ungeduld, meinem Stolz und merke, wie mein Geist arbeitet, versucht mich wieder zu verbinden mit der Kraft, die mich auf dem Weg sein lässt, Teil eines Ganzen, Ausatmen. Der Frühjahrslehrgang besonders der erste Abend war in vieler Hinsicht eine neue Erfahrung, aber auch eine Begegnung mit alten "Freunden". Es tut gut, an den wunden Stellen wacherüttelt zu werden, zu merken, wie leicht es ist, sich Bildern hinzugeben und dass es keinen Anlass gibt, es sich bequem zu machen, da der Weg das viel spannendere Ziel ist.

Corinna Friese - Berlin





Vom Teilnehmer zum Lehrer

8. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- und Jugend-Speziallehrgang vom 15. bis 17. April 2005 in Darmstadt

Es war ein seltsames Gefühl, als ich mich vor über sieben Jahren zum ersten internationalen Kinder- und Jugend-Speziallehrgang angemeldet habe. Ich hatte überhaupt noch nie an einem Shinson Hapkido-Lehrgang teilgenommen und über diesen speziellen Kurs konnte mir auch niemand etwas sagen, da es schließlich der erste seiner Art war ...

Ein noch viel seltsameres Gefühl war es, als ich dann viel zu spät im Darmstädter Hochschulstadion ankam. Es war niemand mehr da und erst nach nervösem Suchen traf ich auf einen mir völlig unbekanntem Danträger, der mich in die "Koala"-Trainingsgruppe einteilte und in den Wald schickte. Das Training dort war anstrengend. Man wurde schmutzig und man wurde angefeuert nicht aufzugeben, wobei das exakt das war, was ich in diesem Moment am liebsten getan hätte. Ich fühlte mich klein, schwach und unbedeutend. Es wurde nicht besser, als am nächsten Tag Muskelkater am ganzen Körper und eine fast schlaflose Nacht hinzukamen. Morgens um 5.00 Uhr schreckte mich ein ohrenbetäubender Gong aus dem gerade erst begonnenen Schlaf auf, woraufhin meine bis dahin längste Meditation folgte, in der man sich nicht bewegen und erst recht nicht einschlafen sollte. Anschließend wurde den ganzen Tag trainiert und in der Nacht, bei der Nachtwanderung wurde man zu Tode erschreckt, bevor man dann endlich völlig erschöpft einschlafen konnte, nur um dann nach einer halben Nacht wieder geweckt zu werden.

Andererseits fand ich es toll, denn ich hatte auch sehr viel Spaß und war mit Begeisterung bei der Sache. Es passierte endlich etwas, der langweilige Trott wurde unterbrochen. Alle Eindrücke waren so intensiv und am Ende stand das unübertreffbare Gefühl, es geschafft zu haben und ich kam mir keineswegs mehr klein, schwach oder unbedeutend vor.

Die persönlichen Eindrücke sind das eine. Doch was passiert mit den Kindern an solch einem Wochenende? Aus meiner heutigen Sicht stellt es sich so dar:

Die Kinder werden aus dem Alltagsleben sozusagen "herausgerissen" und befinden sich auf einmal in einer anderen Welt. Kein Fernseher, kein Computer, kein Handy, keine Eltern, die sich ständig um sie kümmern. All die selbstverständlichen Annehmlichkeiten und Sicherheiten sind auf einmal nicht mehr da und hinzu kommen anstrengende Aktivitäten. Man wird aus einer komfortablen Zone "herauskatapultiert" und bewegt sich am Rande der körperlichen und mentalen Belastungsgrenze.

Aber ist das nicht genau das, was Kinder heute brauchen? Wagnis, Abenteuer und Spannung in ihrem eigenen Leben und ihrer eigenen Realität zu erleben, einmal ohne Einfluss von Medien wie Fernsehen und Computer. Die "Live"-Erfahrungen sind soviel intensiver als Fiktionen und eröffnen den Kindern ihre eigene Natürlichkeit und die Erkenntnis, dass sie eigentlich nicht abhängig von den materiellen Verlockungen unserer modernen Gesellschaft sind. Sie können insofern "frei" sein und sehen, dass ihr Körper und Geist zu viel mehr fähig ist, als sie je erwartet hätten. Sie erkennen ihren eigenen Wert und können nach solch einem Wochenende stolz auf sich sein. Das bietet ihnen die Fähigkeit, äußere Einflüsse und Zwänge besser einzuschätzen und Selbstzweifel abzulegen. Das Herz wird klar, die Kinder erleben die Möglichkeit, es mit Körper und Geist zu verbinden.

Über die Jahre habe ich mich bei den weiteren Lehrgängen, bei denen ich dabei war, auf immer bekannterem Terrain bewegt und die Teilnahme an den Lehrgängen wurde entspannter.

Beim achten internationalen Shinson Hapkido Kinder und Jugend-Speziallehrgang stand ich dann zum ersten Mal auf der Seite der Lehrer. Leicht habe ich es den Kindern und Jugendlichen aufgrund meiner eigenen Erfahrungen nicht gemacht. Im Gegenteil, ich habe versucht, sie an die eigenen Grenzen heran zu führen und ihnen so viele persönliche Herausforderungen und intensive Erfahrungen zu bieten wie nur möglich - natürlich ohne die Sicherheit außer Acht zu lassen. Es war ein schöner Lehrgang. Schön, mit den Kindern und Jugendlichen zusammen zu arbeiten und bei ihnen das gleiche Interesse und die gleichen Gefühle wieder zu entdecken, die ich damals selbst hatte. In der Ausschreibung zu dem Lehrgang hieß es passender Weise: "Die Kinder und Jugendlichen von heute sind die Welt von morgen!"

Lennart Fahrholz, Dojang Darmstadt



Trotz kühler Regengüsse innerlich warm

19. Internationaler Pfingstlehrgang in Groß-Bieberau
(Wir veröffentlichen an dieser Stelle den ersten Teil des Beitrages von Markus Stern. Der komplette Text ist online zu finden unter:[http://www.shinsonhapkido.org/...](http://www.shinsonhapkido.org/))

Das Lehrgangsmotto lautete in diesem Jahr: "Der inneren Stimme folgen". Der Aspekt "erst der Blick - dann atmen - dann die Technik" steht dabei im Vordergrund, denn Shinson Hapkido beinhaltet auch "Techniken", die aber vom Herzen her 'bewegt' sein und wiederum Herzen berühren sollen. Der Ausgangspunkt, den Großmeister Ko. Myong formuliert, ist, sich nicht von einer zunehmend technisierten, komplizierten und gefühlentleerten Zivilisation vereinnahmen zu lassen, sondern zu seinen echten Bedürfnissen zurückzufinden, zur Quelle, zur inneren Stimme, die einen leitet. Wie eigentlich jedes Mal steht hinterher fest: Es war ein schönes Gemeinschaftserlebnis. Wir wurden liebevoll umsorgt, es gab leibliche und geistige Nahrung 'satt', viele kleine und große Begegnungen mit sich selbst und mit anderen. Ich lasse die vielen Erlebnisse und Bilder nachwirken, und stelle fest: Sie machen glücklich.

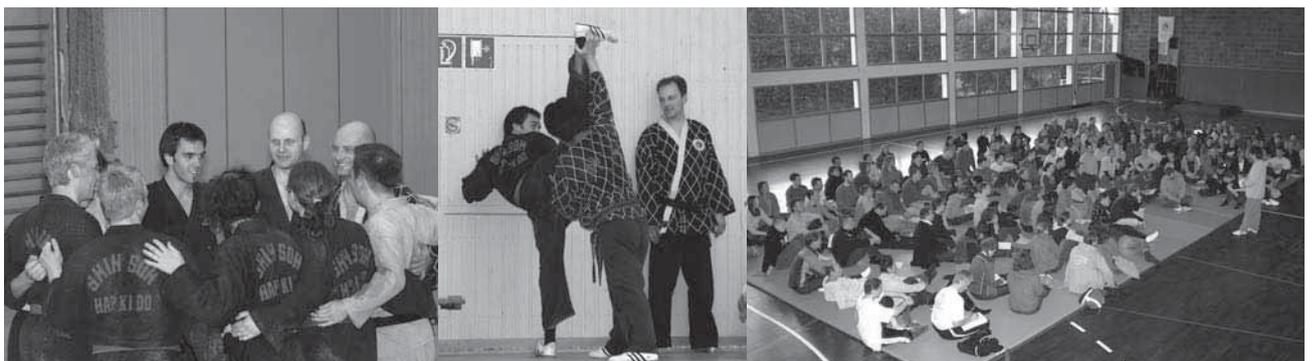
Wie so oft auch hier die Frage vorher: Warum mache ich das, voraussichtlich im Regen durch den Matsch rollen, halbwach den Hügel hinaufrennen, Schlafsack-"Romantik" unter dem Vordach oder in der Halle? Warum nicht zu Hause bleiben, das trockene gemütliche Wohnzimmerwochenende wählen? Irgendwo ist da die Neugier, was bei diesem Pfingstlehrgang wohl passiert, wie man mit all dem umgeht, die positive Erinnerung vom letzten Mal, die Erkenntnis, dass man die Chance hat, sich selbst einmal anders zu begegnen, mit der Natur bei sich anzukommen. Dazu gesellt sich die Vorfreude, bekannte Gesichter wiederzusehen, intensiv und gut versorgt zu trainieren, neue Techniken zu lernen, Altes zu vertiefen, seinen Horizont zu erweitern. Und natürlich gibt es Hoffnung, dass es nicht soviel regnet, sondern im richtigen Moment Sonne geben wird. Die gemeinsame Zeit im Auto verkürzt sich

durch angeregte Diskussion, wobei die kleinste Aufhellung am Himmel hoffnungsvoll erörtert wird. Bei der Ankunft hat sich dann etwas die Sonne herausgetraut, das macht Laune. Ein warmherziger Empfang der Organisatoren, bekannte und unbekannte Gesichter, Begrüßungen, Umarmungen. Es gibt eine einstimmende musikalische Darbietung, dazu ein liebevoll angerichtetes und wohltuend vitaminhaltiges Buffet. Eine kurze Begrüßung der Organisatoren mit einer einleitenden Ansprache von Großmeister Sonsanim Ko Myong, die auf die auf das diesjährige Motto und das Kommende einstimmt. Vor allem einfach einmal in den Lehrgang einzutauchen, den Alltag zu vergessen, auf Uhren Handys etc. zu verzichten und mit der Natur und den anderen zu sein, ganz im Hier und Jetzt. Die Demonstration über das Loslassen, der Vergleich zwischen der nach oben geöffneten Hand, die den Kugelschreiber hält und der Hand, die nach unten gekehrt ihn fallen lässt, ist eindrucksvoll.

Der Gong erschallt, er gibt von nun an den Rhythmus an, lädt ein, ganz nach dem Motto von Sonsanim Ko Myong "langsam leben und genießen". In der kleinen Halle das Gemeinschaftstraining, der erste Kontakt mit allen, über Sujang, Handteller, die sich suchen und klatschen, dazu zu jede Menge "Blick". Verschiedene Welten, die sich begegnen, getragen vom gegenseitigen Respekt und einer gemeinsamen Idee: Wir machen gemeinsam Shinson Hapkido. Was jetzt noch abtastend geschieht, wird zunehmend zu einem herzlichen Miteinander. Dann geht's für fast alle Gurtstufen nach draußen, wo es jetzt nicht gerade gemütlich aussieht. Kräftiger Regen kündigt sich unmissverständlich an.

Das engagierte Training von Jochen Liebig, die Dwimeo Chagi im "vorbeischlürfen" zu lernen garniert mit dem Humor unseres Kyosanim hält uns trotz kühler Regengüsse innerlich warm, wir geben unser Bestes, tragen uns gemeinsam als Gruppe. Wir bleiben als Gruppe dran, geben nicht auf, unterstützen uns gegenseitig mit Blicken, Kihap, mit schöner Form. Das ganze Drumherum, innere Widerstände, Gedanken über Form, richtig oder falsch weicht langsam auf, wird weggespült, die Situation ist jetzt angenehm, befreiend, kraftvoll. Wir werden selbst ein Stück weit zu Himmel, zu Wasser, zu Erde ...

Markus Stern, Dojang Köln





Im Rückblick: Sommerzeltlager 2005

(Der komplette Text ist online zu finden
unter: <http://www.shinsonhapkido.org/...>)

En uge i en hapkidolejrdeltagers liv

Hvad får ellers fornuftige mennesker til at bruge en uge af deres ferie på at sove i telt og stå op klokken syv om morgenen for at kunne træne kampsport to gange om dagen? Det lyder ikke som ferie, men alligevel vælger op til tusinde mennesker hvert år at tage på International Shinson Hapkido Sommerlejr. I år blev lejren afholdt i Danmark...

Tømmeruphallen og dens omgivelser har fra fredag d. 22. - fredag d. 29. juli i år været omdannet til et mekka for folk, der dyrker den koreanske kampsport Shinson Hapkido. En sport med rødder i en ældgammel koreansk tradition, som er blevet videreudviklet og fornyet af stormester Ko Myong, som for enogtyvende gang ledede lejren.

Med et deltagerantal på omkring tusinde mennesker fra Tyskland, Schweiz, Østrig, Belgien, Sverige og Danmark er der meget, der skal klappe, og de danske arrangører har arbejdet hårdt for at kunne byde de mange mennesker velkommen til en lejr, hvor alting drejer rundt om fællesskabet og glæden ved at dyrke Hapkido.

Det er en personlig beretning om en uge med muskelømhed, regn, brandmyndighedsbesøg og hårdt arbejde, men også om ny energi, venskaber og sene nætter.

Det er min femte gang på Hapkidolejr. Jeg spørger tit mig selv midt på ugen, hvorfor jeg er taget med, når jeg ligger på mit liggeunderlag i mit lille telt om morgenen og er så træt og mørbanket, at jeg ikke engang kan rejse mig op uden det gør ondt. Når brandmyndighederne tillige har været på besøg dagen før og beordret at alle telte skal flyttes lænere fra hinanden, hvilket har betydet generel panik og rimelig mange telte flyttet, selvfølgelig i regnvej, kan man godt begynde at tvivle på, hvor sjovt, man synes, det egentligt er at være med...

Alligevel står jeg op og går til træning, og som man kommer i gang og kroppen vender sig til den hårde belastning, er det ligesom, at man til sidst gør sig fri fra smerterne og løfter sig, så man rigtig kan nyde at bruge sin krop og opleve at man kan overkomme ting, man ikke troede var muligt.

Shinson Hapkido Denmark

Meine erste Shinson Hapkido-Prüfung beim Sommerzeltlager in Dänemark

Vertraute Bewegungen in ungewohnter Atmosphäre

Die Sonne wärmt.
Ich nehme meinen Platz direkt vor Sonsanim ein.
Augen-Blicke.
Geballte Konzentration der Prüflinge. Freundliche Begrüßung.
Aufforderung zum selbstständigen Aufwärmen.
Meine Ohren hören Kommandos, Sugi Suls in den verschiedenen Jahsen, mein Körper reagiert, ich bin bei mir.
Allgemeine Verunsicherung tritt bei ungewohnten Kombinationen auf.
Der Perfektionismus meines EGO's quält mich.
Vertraute Bewegungen in ungewohnter Atmosphäre.

Die Sonne brennt.
Jok Sul und Kondition werden geprüft.
Lachende Wasserflaschen versuchen mental meinen Durst zu löschen.
Ein heftiger Schmerz zieht bei den Nakkbop in meinen unteren Rücken ein und unterschreibt einen unbefristeten Mietvertrag. Ich beiße die Zähne zusammen.

Hallo bekanntes Muster!
Im Duett der Su's rollen endlich die erlösenden Tränen.

Ich genieße die liebevolle Zuwendung meiner Partnerin und eine tröstende Umarmung von Sonsanim.

Mitgefühl schwingt durchs Publikum.
Warten - DaSein, bei mir mit meinem Schmerz sein, während die Orange-Gurte ihr Programm vollenden.
Theorie zum Schluss. Ich finde theoretische Meditation schwierig. Mein Kopf ist leer und füllt sich nur langsam mit Lebensphilosophien.
Zwei intensive Stunden gehen berührend feierlich zu Ende.

Die Sonne scheint.
Ich fühle mich

gehalten
getragen
getröstet
aufgefangen
geliebt
geehrt
respektiert
vertraut
und willkommen

in dieser Gemeinschaft.

Habt großen Dank!

Medi Sebetowski, Dojang Bremen



Kalimera und Ja mas - Shinson Hapkido- Lehrgang auf Kreta

Paleochora liegt im Südwesten Kretas, dort wo die Lefka Ori, die Weißen Berge, steil bis an die Lybische See reichen. Hier hat man die Berge im Rücken und vor sich die Weite des Meeres. Afrika scheint zum Greifen nahe ...

In der ersten Lehrgangs-Woche begann der Tag mit einer morgendlichen gemeinsamen Meditation, Ki Do In Bop und leichter Gymnastik am Sandstrand. Punkte wurden gedrückt, Meridiane gedehnt, Massagen weckten unser Ki und wir starteten aktiviert in den Tag. Danach gab es genügend Zeit für Frühstück, Baden, Radfahren, Spaziergänge oder einfach Nichts tun. Am frühen Abend trainierten wir bis zum Sonnenuntergang. Den warmen, weichen Sand an den Füßen spüren, über das Meer blicken, dazu den würzigen Geruch Kretas in der Nase stets begleitet durch den (in diesem Jahr sanften) Wind: all dies machte das Training zu einem rundum sinnlichen Genuss. Das Ende des Trainings wurde durch die Sonne angekündigt, die als roter Ball im Meer abtauchte. Bei der abendlichen Meditation direkt am Meer richteten wir zunächst unsere Blicke weit in den Horizont und kamen dann langsam zu uns zurück.

Das Motto des diesjährigen Kreta-Lehrganges "Klare

Bewegung klares Herz" zog sich wie ein roter Faden vom Training bis hinein in die Theorie. Zu Beginn fanden sich fünf Gruppen zusammen. Jede Gruppe stand für eine Lehrmethode und präsentierte diese an einem gemeinsamen Abend. Deutlich war die Auseinandersetzung mit dem entsprechenden Thema zu sehen. Die kreativen Beiträge gaben Denkanstöße und bewegten das Herz.

Zum Abschluss dieser Trainingswoche trafen wir uns in einer griechischen Taverne zu Essen, Trinken, Tanzen und Feiern. Mittlerweile waren wir innerlich angekommen. Wir tanzten ausgelassen zu Rembetiko-Musik und lernten unter Anleitung von "Alexis Sorbas" den Sirtaki - Ja mas!

In der zweiten Woche regierte die Entspannung. Einige verabredeten sich zu freien Trainings, wir durchwanderten eine Schlucht und stiegen in die "Höhle der 99 Väter" hinab.

Auf Kreta haben wir viel Ki getankt. Immer wieder schön ist es, Menschen aus anderen Dojangs zu begegnen und kennen zu lernen.

Bedanken möchten wir uns bei den TeilnehmerInnen des Lehrganges für die gute Gemeinschaft und besonders bei Busabumnim Lidija, die uns mit Ihrer offenen und herzlichen Art liebevoll durch den Lehrgang geführt hat.

Alexandra Görgen und Andreas Lamprou, Dojang Tübingen

A cat-like body
in a cat-like mind



BODY
DEARMORING

Die
Entpanzerung
des Körpers

Information:
K. Guschke, J. Nickl
++49 (0) 33841-45218
info@lust-und-wissen.de
www.lust-und-wissen.de
www.bodydearmoring.ch

13-Tage-
Retreats
in D, CH,
GB, I, S,
U S A

HORST
HEINZINGER



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

Horst Heinzinger · Birkenhainerstraße 9 · 63826 Geiselbach
Tel.: 06024/80429 · Fax: 06024/632657 · Handy: 0171/9544161



weitergeflogen ...
... nach webern

schmuck und objektkunst,
trauringe etc.

ulla bettmer

ulla_gold@yahoo.de
tel/fax 06167 - 912837
brandauer weg 31 64397 modau



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 BTrieb@t-online.de
www.shinsonhandelsfirma.hlp.de

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
E-Mail BTrieb@t-online.de



Dieses 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.

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

Su - situationsbezogene Verteidigungstechniken

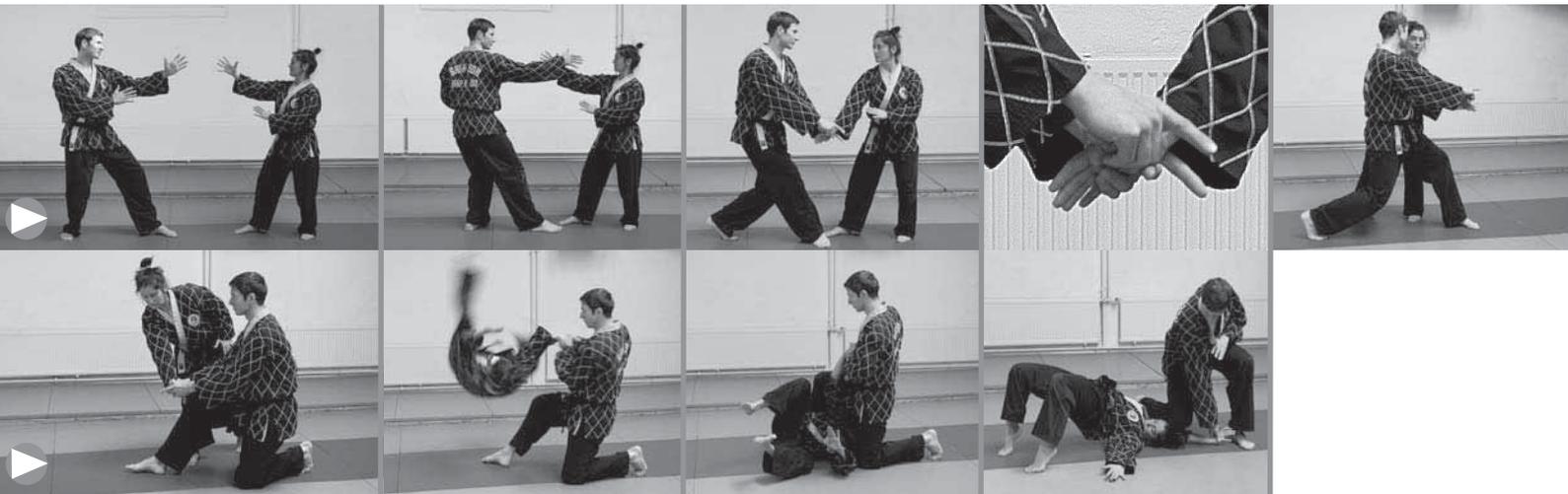
Im Shinson Hapkido wird eine Vielzahl situationsbezogener Verteidigungstechniken (koreanisch "Su") unterrichtet. Bis zum ersten Dan sind dies 171 verschiedene Techniken, die der Selbstverteidigung dienen. Ihr Ziel ist aber nicht alleine die Verteidigung gegen einen Angriff, sondern das Training dieser 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 Rücksicht-nahme bei der Ausführung und die Harmonie der Bewegung werden Kontakt-ängste 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.

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

Auf der Gelbgürtelstufe (koreanisch: "Norang Ddi") werden insgesamt 15 Su-Techniken (koreanisch "Gibon 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. Die PartnerIn, an der die Technik ausgeführt wird, steht als AngreiferIn rechts vorne in Angriffsstellung (Orn Gongkyok Jahse). 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.



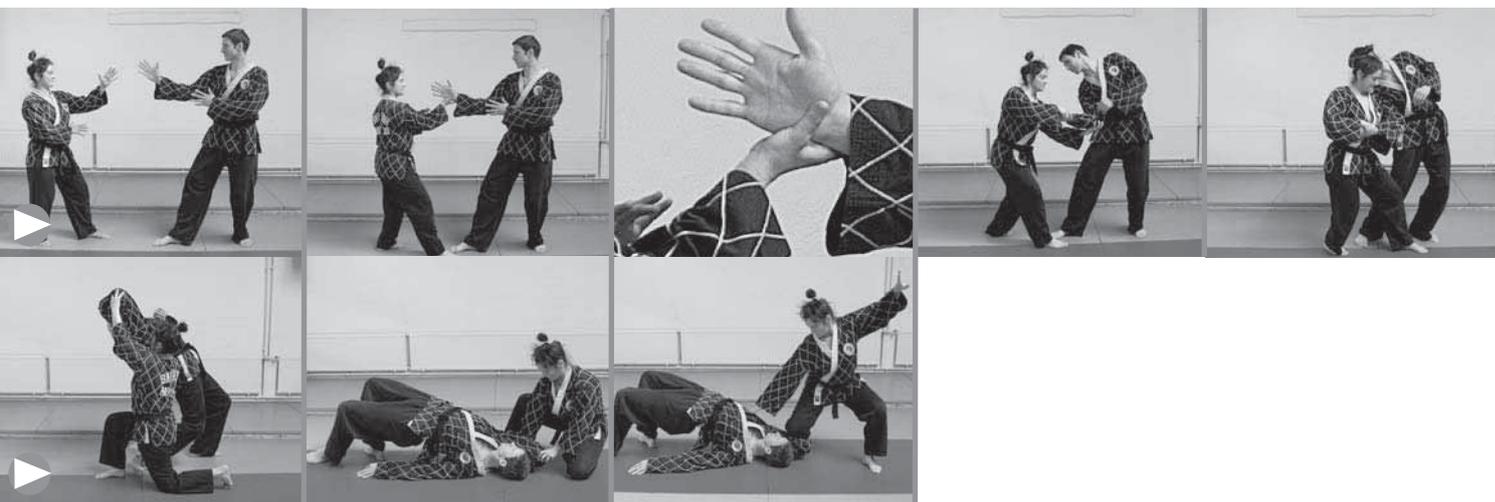
1. Gibon Su - Il Su (Son Mok Goggi - Handgelenkhebel)

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

Mit dem rechten Fuß einen Schritt neben den vorderen Fuß der Partnerin gehen. Dabei mit der rechten Hand die Daumenseite der rechten Hand der Partnerin von innen am Handgelenk greifen und in einer Kreisbewegung nach unten führen. Während dieser Kreisbewegung greift auch die linke Hand die Hand der Partnerin (Detailbild). Mit dem linken Fuß einen Schritt diagonal vor der Partnerin vorbeigehen und dabei die gefasste Hand mit hinter die Partnerin führen. Unter dem gefassten Arm der Partnerin durchtauchen - der Arm soll nicht hochgehoben werden - und den Körper mit dem Absetzen des linken Knies umdrehen. Hierbei die gefasste Hand der Partnerin unterhalb ihres Schwerpunktes zum eige-

nen Körperschwerpunkt ziehen. Körperdrehung und Ziehen führen zu einer Verdrehung des Handgelenks der Partnerin, welche einen Hebel (Son Mok Goggi), insbesondere im Handgelenk, aber auch in Ellenbogen und Schulter zur Folge hat. Die Partnerin fällt über den gehebelten Arm frei nach vorne (Gong Jung Houe Jeon Nakbop) vor den Ausführenden. Alternativ kam sich die Partnerin wegdrehen und seitwärts (Chuck Bang Nakbop) fallen.

Als Abschlusstechnik den gefassten Arm der Partnerin lang ziehen und mit der Handfläche auf den Boden ablegen. Mit dem rechten Knie auf den Pulspunkt, der sich dreifingerbreit oberhalb der Ellenbogenspitze befindet (Chong Naeng Nyon), am gehaltenen Arm der Partnerin drücken, hierdurch einen Ellenbogenhebel (Palgup Goggi) erzeugen und sie so am Boden fixieren. Nach dem Abschlagen der Partnerin die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



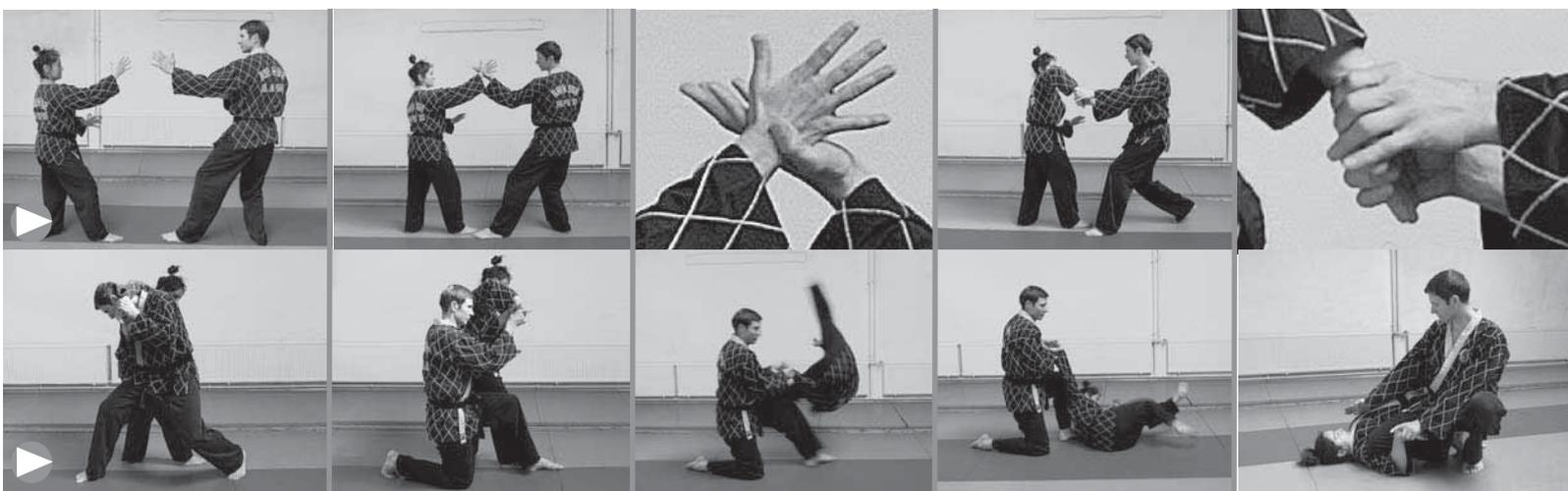
2. Gibon Su - Ij Su (Palgup Goggi - Ellenbogenhebel)

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

Mit dem rechten Fuß einen Schritt neben den vorderen Fuß des Partners gehen. Dabei mit der rechten Hand die Handkante der rechten Hand am Handgelenk des Partners greifen (Detailbild) und seine Hand nach innen drehen. Gleichzeitig mit dem Daumen der linken Hand den Pulspunkt, der sich daumenseitig in der Ellenbeuge befindet (Chog Taeg), drücken. Mit dem linken Fuß diagonal vor den Partner gehen und diesen durch Druck auf den Pulspunkt und Verdrehen des Handgelenks aus dem Gleichgewicht bringen. Mit einer Körperdrehung unter dem gebeugten Arm des Partners durchtauchen - die gefasste Hand soll nicht hochgehoben werden - und das linke Knie absetzen. Dabei den Partner durch Ziehen an der gefassten Hand und Herunterdrücken des gehaltenen Ellenbogens in

einer Kreisbewegung um den eigenen Körper zu Boden führen. Das Im-Kreis-Ziehen der gefassten Hand und Herunterdrücken des gehaltenen Ellenbogens erzeugt einen Hebel im Ellenbogen (Palgup Goggi) sowie im Hand- und Schultergelenk. Der Partner fällt rückwärts (Hu Bang Nakbop). Alternativ kann der Partner über den gehebelten Arm frei nach vorne (Gong Jung Houe Jeon Nakbop) vor die Ausführende fallen oder sich wegdrehen und seitwärts (Chuck Bang Nakbop) fallen.

Als Abschlusstechnik mit dem rechten Knie den gebeugten Arm des Partners am Oberarm nach unten drücken und ihn so am Boden fixieren. Nach dem Abschlagen des Partners die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



3. Gibon Su - Sam Su (Son Mok Goggi - Handgelenkhebel)

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

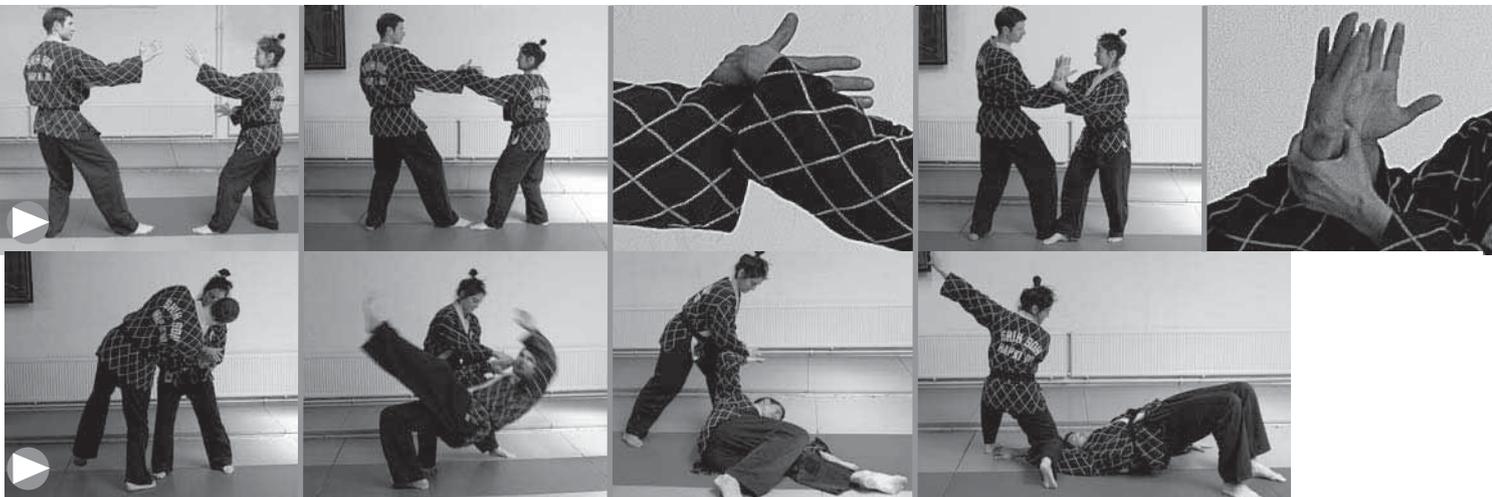
Mit dem linken Fuß weiter vorwärts bis neben den vorderen Fuß der Partnerin gehen. Dabei mit der linken Hand die Handkante der rechten Hand der Partnerin von unten am Handgelenk greifen (Detailbild) und mit einer Drehung der gehaltenen Hand nach unten führen. Mit der rechten Hand ebenfalls die Handkante der bereits gefassten Hand greifen und die Hand fixieren (Detailbild). Hierbei ist es wichtig, dass der Ellenbogen des gefassten Arms der Partnerin möglichst abgewickelt und der Unterarm möglichst senkrecht steht. Mit dem rechten Fuß einen Schritt diagonal an der Partnerin vorbeige-

hen, gleichzeitig mit dem Kopf unter dem gefassten Arm durchtauchen - der Arm soll nicht hochgehoben werden - und den Körper leicht gegen den Uhrzeigersinn drehen. Durch das Hineingehen und Drehen des Körpers wird im rechten Handgelenk der Partnerin ein Hebel (Son Mok Goggi) erzeugt. Hiermit ist die Technik eigentlich zu Ende.

Um die Partnerin nicht zu verletzen, den Hebel etwas lockern und die Drehung des Körpers fortsetzen bis das rechte Knie auf dem Boden absetzt. Die Partnerin wird mit Hilfe des Handgelenkhebels in eine kleine Kreisbewegung nach vorne und dann unter-

halb ihres Schwerpunktes wieder nach hinten gezogen. Die durch den Hebel und den Rückzug erzwungene Bewegung lässt die Partnerin über den gehebelten Arm frei nach vorne vor den Ausführenden fallen (Gong Jung Houe Jeon Nakbop). Alternativ kann die Partnerin sich wegdrehen und seitwärts fallen (Chuck Bang Nakbop).

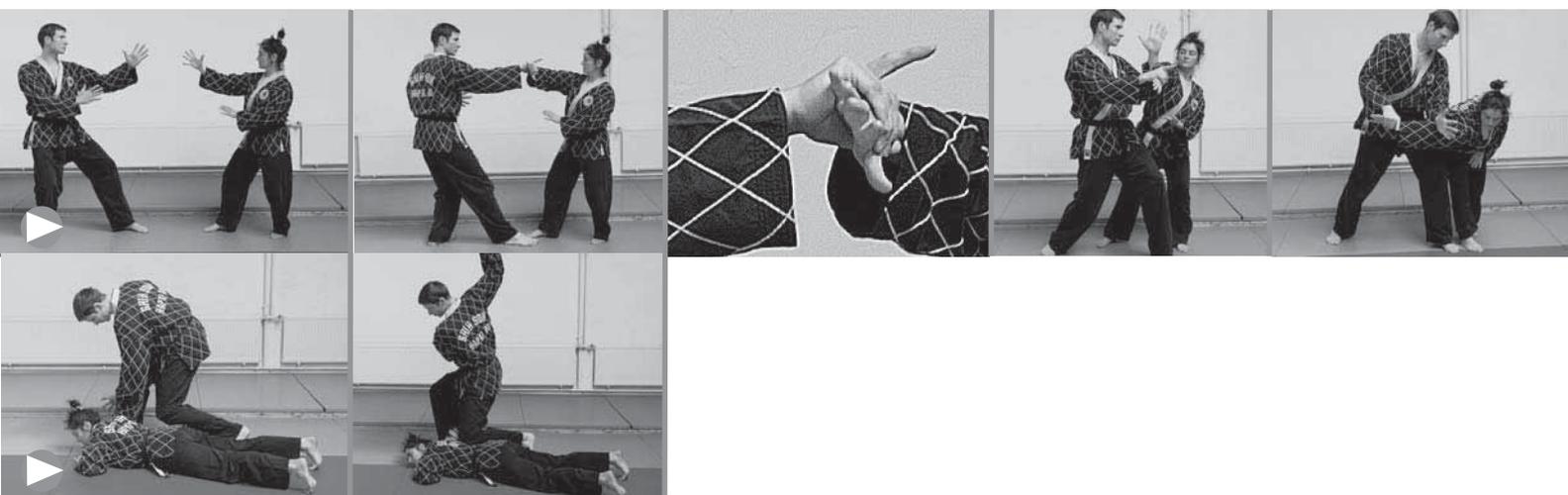
Als Abschlusstechnik einen Schritt mit dem rechten Fuß neben die Partnerin gehen, mit der linken Hand einen Handbeugehebel an der rechten Hand der Partnerin erzeugen und gleichzeitig mit dem rechten Knie auf das Bizeps-Ende ihres rechten Arms drücken und sie so am Boden fixieren. Nach dem Abschlagen der Partnerin die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



4. Gibon Su - Sa Su (Son Mok Goggi - Handgelenkhebel)

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 der Partnerin gehen. Dabei mit der linken Hand die Daumenseite der rechten Hand des Partners von außen greifen (Detailbild) und die Hand nach außen aufstellen. Mit dem rechten Fuß einen Schritt diagonal am Partner vorbeigehen, gleichzeitig mit der Handkante (Son Sallyeora) der rechten Hand auf den Handrücken der aufgestellten Hand drücken (Detailbild) und so einen Handkipphebel (Son Mok Goggi) erzeugen. Die Hebelbewegung führt den Partner in einer Kreisbewegung um die Ausführende. Hierbei ist wichtig, dass der Abstand zwischen gehe-

belter Hand und Schulter des Partners erhalten bleibt und er Schulter und Hand nicht zusammenbringen und damit den Hebel unwirksam machen kann. Der Partner fällt seitlich um die Ausführende herum (Chuck Bang Nakbop). Alternativ kann der Partner über den gehebelten Arm frei nach vorne vor die Ausführende fallen (Gong Jung Houe Jeon Nakbop). Abschlusstechnik: den gefassten Arm des Partners lang ziehen und mit der Handfläche auf den Boden abgelegt. Mit dem rechten Knie auf den Pulspunkt, der sich dreifingerbreit oberhalb der Ellenbogenspitze befindet (Chong Naeng Nyon), am gehaltenen Arm des Partners drücken, hierdurch einen Ellenbogenhebel (Palgup Goggi) erzeugen und den Partner so am Boden fixieren. Nach dem Abschlagen des Partners die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



5. Gibon Su - Oh Su (Palgup Goggi - Ellenbogenhebel)

Gibon Su Oh Su bietet grundsätzlich entweder die Möglichkeit, in den Partner "hineinzugehen" oder sich von ihm wegzudrehen. Nachfolgend ist das In-den-Partner-hineingehen erläutert.

Ausgangssituation: Der Ausführende steht in Ouen Bangoh Jahse, seine Partnerin in Orn Gongkyok Jahse. Mit dem rechten Fuß einen Schritt neben den vorderen Fuß der Partnerin gehen. Dabei mit der rechten Hand die Handkante der rechten Hand der Partnerin am Handgelenk greifen (Detail)

und ihre Hand soweit nach innen drehen, dass ihre Ellenbogenspitze nach außen zeigt. Mit dem linken Fuß einen Schritt diagonal vor die Partnerin gehen und gleichzeitig mit dem handnahen Teil der Elle ("verlängerte" Sudo Technik) auf den Puls- punkt, der sich dreifingerbreit oberhalb der Ellenbogenspitze befindet (Chong Naeng Nyon), am gehaltenen Arm der Partnerin drücken. Das Drücken des Pulspunktes mit dem gleichzeitigen Ziehen der gehaltenen Hand erzeugt einen Ellen-

bogenstreckhebel (Palgup Goggi), der die Partnerin in einen Kreis um den Ausführenden zwingt, bis sie vorwärts fällt (Jeon Bang Nakbop).

Als Abschlusstechnik den gehebelten Arm auf den Rücken der Partnerin drehen und dort mit dem linken Knie fixieren. Nach dem Abschlagen der Partnerin die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



6. Gibon Su - Yuk Su (Son Mok Goggi - Handgelenkhebel)

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. Dabei mit der linken Hand die Daumenseite der rechten Hand des Partners von außen greifen (Detailbild) und die Hand nach außen aufstellen. Mit der rechten Hand die Außenhandkante der gefassten Hand so greifen, dass die Daumen beider Hände auf dem Handrücken des Partners liegen (Detailbild). Mit dem linken Fuß durch einen Schritt rückwärts vor dem Partner wegdrehen. Hierbei durch Drücken auf den Handrücken des Partners (Detail) einen Handkipphebel (Son Mok Goggi) nach vorne erzeugen. Der Partner fällt frei über den gehebelten Arm nach vorne (Gong

Jung Houe Jeon Nakbop) vor die Ausführende.

Alternativ kann der Partner sich wegdrehen und seitwärts (Chuck Bang Nakbop) fallen.

Als Abschlusstechnik den gefassten Arm des Partners lang ziehen und mit der Handfläche auf den Boden ablegen. Mit dem rechten Knie auf den Pulspunkt, der sich dreifingerbreit oberhalb der Ellenbogenspitze befindet (Chong Naeng Nyon), am gehaltenen Arm des Partners drücken, hierdurch einen Ellenbogenhebel (Palgup Goggi) erzeugen und so den Partner am Boden fixieren. Nach dem Abschlagen des Partners die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.



7. Gibon Su - Zil Su (Dari Golgi - Beinsichel)

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 der linken Hand das rechte

Handgelenk der Partnerin greifen und die Hand nach unten führen. Mit der rechten Hand die rechte Schulter der Partnerin greifen und die Partnerin zu sich heranziehen. Diese Zugbewegung veranlasst die

Partnerin sich zurück zu bewegen. Die rückwärts gerichtete Bewegung der Partnerin aufnehmen, mit dem rechten Bein das rechte Bein der Partnerin "sicheln" (Dari Golgi), gleichzeitig die Partnerin durch Ziehen an der gehaltenen Hand und Schieben an der gefassten Schulter nach links drücken. Die Partnerin fällt seitlich (Chuck Bang Nakbop) um den Ausführenden herum. Als Abschlusstechnik mit dem linken Knie auf den Hals der

Partnerin drücken und sie so am Boden fixieren. Gleichzeitig den rechten Arm der Partnerin über den rechten Oberschenkel strecken und einen Ellenbogenhebel (Palgup Goggi) erzeugen. Nach dem Abschlagen der Partnerin die Technik mit einer abschließenden Handtechnik beenden.

Anmerkungen zur Freifalltechnik

Das Erlernen der Freifalltechnik (Gong Jung Houe Jeon Nakbop), insbesondere bei der ersten und dritten Technik, Gibon Su Il Su und Sam Su, stellt für viele Schüler/innen eine schwierigere und angstbesetzte Aufgabe dar. Der "Freie Fall" erfordert ein hohes Maß an Harmonie zwischen Partnern, wobei der Ausführende durch Ziehen des gehaltenen Arms die Partnerin kontrolliert und zum "Überschlag" zwingt. Er entscheidet über die Geschwindigkeit mit der die Partnerin sich in der Luft dreht und damit darüber, wie sie auf dem Boden landet. Die Partnerin, an der die Technik aufgeführt wird, muss dabei entspannt mit der Bewegung gehen und darf sich nicht gegen die Kraft sperren. Sperrt sie sich, ist ein "Überschlag" nicht möglich und sie fällt auf die Schulter oder den Kopf. Ein solcher Sturz birgt ein erhebliches Verletzungsrisiko. Deshalb ist es erforderlich, das Werfen und die Freifalltechnik in kleinen Teilschritten zu erlernen und so langsam ein Gefühl für beides zu bekommen.

Eine mögliche Variante dies zu erlernen, ist der Aufbau der Bewegung in den nachfolgend beschriebenen drei Schritten. Diese werden beispielhaft anhand von Gibon Su Il Su erläutert.

In einer ersten Stufe bleibt der Ausführende, nachdem er - ohne den Arm anzuheben - unter diesem durchgetaucht ist und sich gedreht hat, stehen, anstatt beim Durchtauchen und Drehen das linke Knie auf dem Boden abzusetzen. Dies ist technisch zwar nicht "korrekt", gibt der Partnerin beim späteren Fallen aber sehr viel Höhe und damit Zeit, sich in der Luft zu drehen. Die Partnerin, an der die Technik ausgeführt wird, setzt die linke Hand als Stütze auf den Boden ab und macht eine normale Vorwärtsrolle über die rechte Schulter, bei der allerdings der rechte Arm von dem Ausführenden gehalten wird und damit nicht den Boden berührt. Bei der Vorwärtsrolle über die rechte Schulter schwingt sie das linke Bein soweit wie möglich nach oben, so dass sie nach vorne überkippt. Sobald der Schwerpunkt der rollenden Partnerin nach vorne kippt, zieht der Ausführende den gehaltenen rechten Arm nach hinten oben und erzeugt hierdurch einen "Überschlag". Durch das Ziehen im Stehen gewinnt die fallende Partnerin an Höhe, so dass sie beim Landen den Boden nur mit dem Unterkörper berührt.

In der zweiten Stufe wirft der Ausführende seine Partnerin ebenfalls im Stehen, diese setzt aber die linke Hand nicht mehr als Stütze auf dem Boden ab. Diese "Hilfsstütze" wird aufgrund

der zunehmenden Dynamik nicht mehr benötigt. Das Wiederaufstehen nach dem Durchtauchen unter dem gehaltenen Arm kostet aber sehr viel Kraft und Zeit und verleitet viele dazu, den Arm in einer Kreisbewegung nach oben zu bewegen um dann leichter unter dem Arm durchzutauchen. Dieses Hochheben des Arms ist in einer realen Verteidigungssituation nicht möglich. Deshalb kniet der Ausführende nach dem Durchtauchen und Drehen mit dem linken Knie auf dem Boden ab und zieht seine Partnerin nach hinten oben. Das Werfen und Fallen sollten bei dieser dritten und letzten Stufe bereits soweit beherrscht sein, dass aufgrund des Ziehens nach hinten der Überschlag der fallenden Partnerin so beschleunigt wird, dass die Höhe der Fallübung trotz des Abknies für einen kompletten "Überschlag" ausreicht. Hierbei ist es wichtig, weit genug hinter der Partnerin zu stehen, da ansonsten ein Ziehen und Kontrollieren der Partnerin nicht möglich ist.

Die geworfene Partnerin muss in die Bewegung hineingehen, ihr linkes Bein nach oben schwingen und gleichzeitig den Kopf in Richtung des rechten Knies nach unten bewegen. Sie landet lediglich mit dem Unterkörper auf dem Boden.

In diesen drei Stufen lassen sich unnötige Ängste schnell überwinden und die Freifalltechnik leicht erlernen.

© 1983 Ko. Myong

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

Ausführende:

Lidija Kovacic (3. Dan, 8. Ki) und Joachim Krein,

Fotos: Stefan Schott





"Shinson Hapkido fördert meine Gesundheit"

Ergebnisse aus dem Forschungsteam "Interfet"

Es ist schon wieder einige Jahre her, seit Bu-Sabumnim Lazlo Martos 1999 eine große Fragebogenaktion zu den Auswirkungen des Shinson Hapkido Trainings durchführte. Vielleicht erinnern sich noch einige daran, selbst einen solchen Bogen ausgefüllt zu haben.

Nachdem Lazlo die statistischen Ergebnisse auf einer Danversammlung und im Forschungsteam vorgestellt hatte, lagen diese - aufgrund von Arbeitsüberlastungen - dann eine ganze Weile brach. Da wir im Forschungsteam eine Untersuchung wie diese jedoch für sehr wichtig hielten, machte ich mich 2004/2005 noch einmal an eine Auswertung, deren wichtigste Ergebnisse ich hier vorstellen möchte.

Zu den Rahmendaten: Von insgesamt 356 ausgefüllten Fragebögen wurden genau 177 von Männern und 179 von Frauen ausgefüllt (!); 70 % der Bögen kamen aus Deutschland. Außerdem wurden die Bögen eher von unteren Gürtelstufen ausgefüllt (Weiß-Orange = 53 %). Diese Untersuchung beschreibt nur Tendenzen, trifft aber keine endgültigen Aussagen. Bei meiner Auswertung habe ich das statistische Material interpretiert und zum Vergleich andere Erhebungen aus den Kampfsportarten Judo, Karate und Taekwondo hinzugezogen. Bei den Zahlen aus diesen Sportarten handelt es sich um Zahlen, die von den Vereinen in Hamburg an ihre Verbände gemeldet wurden. Für einen tatsächlich wissenschaftlich überprüfbaren Vergleich müssten alle Shinson Hapkido Dojangs ihre Mitgliederzahlen melden. Trotzdem halte ich auch einen tendenziellen Vergleich mit diesen Kampfsportarten für interessant. Noch ein Wort zu den Begriffen "Kampfsport", "Kampfkunst", "Bewegungskunst" vorweg. Ich habe mich für den Vergleich mit anderen Kampfsportarten entschieden, obwohl mir klar ist, dass Shinson Hapkido in vielerlei Hinsicht nicht mit diesen zu vergleichen ist. In meiner Diplom-Arbeit zum Thema Shinson Hapkido habe ich die Begriffe folgendermaßen definiert: "Die Begriffe Kampfkunst/Bewegungs- und Heilkunst machen in Abgrenzung zu dem Begriff Kampfsport deutlich, dass nicht die sportiven Techniken des Kämpfens, sondern die Kunst des Kämpfens gemeint ist ... Das bedeutet, dass das körperliche Training lediglich ein Teil in der umfassenden Ausbildung zu Werten wie Respekt, Mut, Bescheidenheit und innerem Frieden ist: Unter Kampfsport fasse ich die Stile, die sich weitgehend von ihren kulturellen und philosophischen Wurzeln gelöst haben und das Training als rein körperliche Sportart bzw. Selbstverteidigung begreifen und überwiegend leistungs- und

Wettkampf orientiert durchführen. Zu dieser Kategorie gehört heute der größere Teil der in Deutschland praktizierten Stile." Einen Vergleich halte ich trotzdem für sinnvoll, da die Motivation, eine solche "Sportart" zu erlernen, sicher zu Beginn ähnlich ist und schließlich auch die meisten Kampfsportarten ihre Wurzeln in einer "Kunst des Kämpfens" haben.

Mit einer nahezu 50 prozentigen Teilnahme von Mädchen und Frauen führt Shinson Hapkido im Vergleich der Frauenbeteiligung die Liste an. Die nächst größte Beteiligung weist Taekwondo mit 36 % weiblichen Praktizierenden auf. Einzige Ausnahme bildet die Altersgruppe zwischen 16 -25 Jahren: hier kann auch Shinson Hapkido nur ein Verhältnis von 1:3 (auf ein Mädchen kommen drei Jungen) aufweisen. Dies entspricht auch Forschungsergebnissen aus den Sportwissenschaften, wo immer wieder festgestellt wird, dass gerade diese Altersgruppe bei Mädchen mit Sport nur sehr schlecht zu halten bzw. zu erreichen ist. Hier stellt sich meiner Meinung nach konkret die Nachfrage nach besonderer Förderung.

Von der Alterstruktur her könnte man Shinson Hapkido zugespitzt und salopp wohl als so etwas wie einen "Senioren-sport" bezeichnen, denn findet man bei Judo, Karate und Taekwondo die meisten Praktizierenden in der Altersgruppen unter 15 und die zweit meisten in der Altersgruppe unter 26 Jahren, liegt diese im Shinson Hapkido in der Gruppe zwischen 26 und 45 Jahren! Allerdings muss man bei dieser Zahl besonders berücksichtigen, dass sich die Shinson Hapkido-Zahlen nur aus den beantworteten Bögen, nicht jedoch aus den realen Mitgliederzahlen der Dojangs ergeben. Trotzdem bleibt die Tatsache, dass keine der anderen Kampfsportarten solch hohe Teilnehmer-zahlen in den Altersgruppen über 26 Jahre aufweisen kann. Shinson Hapkido ist außerdem die einzige der vier Kampfsportarten, in der es in der Altersgruppe 46 - 55 Jahren ein Geschlechterverhältnis von 3:1 (auf drei Frauen kommt ein Mann) gibt, während es bei den anderen genau umgekehrt ist.

Eine interessante Frage stellt sich bei der Auswertung des Familienstandes: Ist Shinson Hapkido eher eine "Single-Sportart"? Fast 65% der Gefragten gaben ihren Familienstand mit ledig an ... (oder füllen Singles eher einen solchen Bogen aus?). Nahezu die Hälfte der Beteiligten ist berufstätig, davon ein



Drittel im medizinischen oder sozialpädagogischen Bereich. Bei der Frage, wie sie zum Shinson Hapkido gekommen sind, bestätigt sich die Erfahrung, dass die beste Werbung die der Mundpropaganda ist: fast zwei Drittel kamen über Familie, Bekannte und Partner zu dieser Bewegungskunst. Nur 8 % kamen über die übliche Werbung; 10 % fanden ihren Dojang durch gezielte Suche, was für den guten Ruf von Shinson Hapkido spricht.

Zur Frage der (kampf-) sportlichen Vorerfahrung stellte sich heraus, dass immerhin 17 % noch eine andere Kampfsportart betreiben und 40 % betrieben früher eine. Dies lässt Schlüsse über die relative hohe Vorbildung und die zweite Zahl über die Überzeugungskraft von Shinson Hapkido zu.

Auf die Frage, wie Shinson Hapkido ihnen geholfen hat, gab es - da keine Antworten vorgegeben waren - eine breit gefächerte Antwortvielfalt. "Sicherheit und Selbstvertrauen" gaben Frauen und Männern in gleicher Anzahl an; "Kraft und Mut" und "Körperbewusstsein" wurde mehr von Frauen genannt; "Selbstverteidigung" interessanterweise mehrmals von Männern, aber keinmal von Frauen ...

Die Frage, ob sie schon einmal durch Shinson Hapkido geschädigt wurden, beantworteten nur 17 Personen von 356 mit "Ja"; dabei lag das Thema "Gelenke" an erster Stelle.

Welche Art des Shinson Hapkido Trainings allen geholfen hat, wurde am meisten mit "alle Trainingsformen zusammen" beantwortet. Direkt an zweiter Stelle lag dann Ki-Do-In-Bop und an dritter "Son". Zu der Aussage "Shinson Hapkido fördert meine Gesundheit" gab es ausschließlich positive Antworten und wenn überhaupt Personen aufgrund von speziellen Problemen ihren Weg ins Training fanden, dann eher aufgrund körperlicher, als aufgrund seelischer Probleme. Zugleich wurde jedoch die Aussage "Shinson Hapkido hat mir bei seelischen Problemen geholfen" von 64 % (!) bestätigt und "bei körperlichen Problemen geholfen" hat es sogar schon 74 %. 82 % sogar schlossen sich der Aussage "Shinson Hapkido stärkte meine geistige Kraft, meine Psyche" mit den Antworten "Trifft sehr zu" und "Trifft zu" an

Gerade also die Aussagen zu den Wirkungsbereichen von Shinson Hapkido sollten jeden Kyosanim in seiner/ihrer Arbeit bestärken und uns noch einmal mehr die Frage danach stellen, wie wir eine Anerkennung durch z.B. Krankenkassen erreichen können. Für letzteres wäre jedoch sicher eine noch genauere Befragung und Untersuchung notwendig. Wer genaueres Informationsmaterial zu dieser Untersuchung haben möchte, kann sich gerne an mich wenden.

*Ruth Arens, Dojang Bremen (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Ruth.Arens@shinsonhapkido.org*



10 Jahre Dojang Kölle - herzlichen Glückwunsch!

... wobei man in der Domstadt eigentlich immer alle 11 Jahre feiert. Doch der Dojangleiter hat seine Wurzeln in Berlin - nichts desto trotz war es eine rundum gelungene Feier.

Gegen 15 Uhr hatten sich dann alle Gäste aus nah und fern, offizielle und inoffizielle, im Dojang eingefunden, wo Petra Damis und Uwe Dallwitz die Gäste begrüßten. Wobei ein gewisser und berechtigter Stolz Petra, Uwe und den anderen Mitgliedern des Kölner Dojangs anzumerken war. Schließlich war von offizieller Seite der Gründer von Shinson Hapkido und Präsident der International Shinson Hapkido Association Sonsanim Ko. Myong nebst Gattin anwesend sowie Martina Vetter als Vorsitzende der Association mitsamt Familie. Uwe ließ anschließend die zehn Jahre Revue passieren, die von den anfänglichen Trainingsstunden auf den Kölner Rheinauen bis zum heutigen Unterricht in der Karthäusergasse reichten. Sonsanim richtete "ausnahmsweise" einige kurze Worte an die Anwesenden. Martina Vetter und Ulla Bettmer als Vorsitzende des Chon-Jie-In Vereins wünschten dem Dojang und ihren Mitgliedern viel Glück und Ki für die Zukunft (in Form eines kleinen Geschenks). Dem schlossen sich die anderen Gäste aus Darmstadt Hamburg Seligenstadt, Belgien, Aachen ... an. Die anschließende Vorführung, wo alle zeigen konnten und wollten, was sie bis heute gelernt haben, war ein voller Erfolg. Von den Kindern über die Anfänger und Fortgeschrittenen bis zu den Danträgern hatten alle eins gemeinsam, das Lampenfieber - bei diesen Zuschauern auch verständlich! Ich kann und möchte keinen einzelnen Punkt aus dieser Vorführung heraus nehmen, weil alle sich sehr viel Mühe gegeben und ihr Bestes getan haben. Dennoch muss man eines hervor heben und ich glaube, dass können alle bestätigen, die da waren: An der Choreographie, dem Aufbau und Zusammenstellen der Musik der einzelnen Teile konnte man sehen, welche ehrliche Mühe, Arbeit und Liebe dahinter steckt(e). Einen kleinen Makel hatte die Vorführung doch (in musikalischer Hinsicht), beim Auslaufen der Teilnehmer fehlte das für Köln eigentlich unvermeidbare "Viva Colonia".

Gegen 18.00 Uhr konnte Uwe nun alle Gäste zum so genannten "weltlichen" Fest in einen nahe gelegenen Saal einladen, wo ein gutes Buffet, jede Menge Kölsch und stimmungsvolle Musik auf uns warteten.

Und nach dem Motto "zehn Liter Kölsch is dat beste wat mer han" sehen wir uns 2015 wieder! Alles Gute und Liebe!

Bu-Sabumnim Kurt Brück, Dojang Elsenborn, Belgien



"Grüezi mitenand" - zehn Jahre Dojang Zug

Am 2. April 2005 feierte der Shinson Hapkido Dojang Zug in der Zentralschweiz sein zehnjähriges Bestehen. Einen prächtigen warmen Frühlingstag durften wir unter Anwesenheit von Sonsanim Ko. Myong, seiner Frau und vielen Gästen aus dem In- und Ausland genießen.

Ab 13.00 war an der Oberneuhofstraße in Baar für Unterhaltung und leibliches Wohl gesorgt (Festbeizli mit koreanischen und lokalen Köstlichkeiten). Gespannt verfolgten die Zuschauer um 15.00 Uhr unserer Vorführung. Unsere Jüngsten bis hinauf zu den älteren Semestern begeisterten die Leute mit einem Ausschnitt aus dem Shinson Hapkido-Trainingsprogramm.

Die Feier dauerte bis zum Abend und war gespickt mit Überraschungen - von Street-Dancern und Hip Hoppn bis hin zu den Blues Brothers waren sie alle gekommen.

Vielen Dank für die netten Überraschungen, Glückwünsche, und tollen Geschenke aus den einzelnen Dojangs und bei allen Leuten, die mithalfen, dass dieser Tag ein unvergessliches Erlebnis wurde. Es war es einer dieser Tage, die nie Enden sollten ...

Marcel Mayer, Dojang Zug, Schweiz



“Sizilianische Verhältnisse“ in Bremer Shinson Hapkido-Familie

“... Der Pate hatte ihnen ein Angebot gemacht, das sie nicht ablehnen konnten, das wusste er. Jetzt war es Zeit zu inspizieren, was die Familie mit seiner großmütigen Investition gemacht hatte. Seine Familie, dachte der Pate und lächelte sanft. Edel und gut war er zu seiner Familie, wer etwas anderes behauptete, musste damit rechnen, die Macht des Paten zu fühlen. Er reckte seine Schultern gerade in einer Linie mit den Ohren. Seine Augen glitzerten gefährlich. Den restlichen Weg musste er bis zu seinem Ziel zu Fuß zurücklegen. Seine schwarze Limousine wartete vor dem Hoftor, sie war zu breit für die schmale Einfahrt.

Der Pate sah durch einen Hinterhof im Bremer Stadtteil Walle. Seine Bodyguards hatte er zu Hause gelassen, denn der Pate wähnte sich in Sicherheit. Mauern von vier Seiten umzingelten ihn, bis zur Glastür waren es noch 30 Meter. Er war gerade im Begriff, durch den Hof auf das Hinterhaus zuzugehen, als er ein Geräusch hörte. Er stoppte. Lauschte. Stille. Er spürte, wie sich seine Muskeln anspannten, seine trainierte Bauchatmung weckte unwillkürlich seinen Danjeon, die innere Kraft war sofort voll da. Dankbar schickte er ein kurzes Mantra ins Universum, das mit tierischen Instinkten antwortete. Der Kranich in seinem Atem schnappte schneller zu als Wasser fließen konnte. Der Affe knirschte in seinen Gelenken und wollte explodieren. Der Drache in seinen Muskeln hob den geschuppten Schwanz und wollte alles hinwegfegen. Der Pate fühlte seine Nase heiß werden, so als wollte diese im nächsten Moment



Feuer ausatmen. Orn Gongyok Chase! Angriffsstellung. Nichts konnte den Paten mehr von seinem Weg durch den Hof abhalten.

Die Aufmerksamkeit nach allen Seiten gleichzeitig gerichtet, sich drehend und wendend mit Ki in den Händen ging er die ersten Meter über die geteerte Fläche. Aus dem Augenwinkel konnte er sehen: die Glastür war nur angelehnt. Eine schnelle Bewegung mit dem Kopf, ein kurzer Anlauf, eine behände Rolle über die linke Schulter und er stand vor der Tür. Sie ließ sich leicht öffnen - zu leicht, dachte der Pate skeptisch. Rechts war eine Treppe, die ihm den Weg wies. Goldenes Licht strömte die metallenen Stufen herab. Ein kurzer Blick zurück bestätigte dem Paten, dass von hinten keine Gefahr drohte. Ein weicher Geruch nach Weihrauch und nach Kräutertee der Marke "Yogitee" stieg ihm in die Nase. Leise, jede Bewegung in Zeitlupe, schlich er - die Füße von der Ferse zum Ballen hin abrollend - die Treppe hinauf.

Als seine Nase über den obersten Treppenabsatz lugte, wäre der Pate vor Anspannung beinahe ohnmächtig geworden: "Pate!" empfing ihn eine freudige Stimme. Bunte Konfetti wurden über ihn ausgestreut, viele Arme hoben ihn feierlich die letzten Stufen hinauf, eine Blumengirlande wurde über seinen Hals gestülpt, Musik setzte ein und ein vielstimmiger Chor aus Frauen, Männern und Kindern sang glücklich: "Es wird einmal ein Wunder geschehen...!" Und sie feierten und tanzten gemeinsam bis in die tiefe Nacht hinein ..."

Wenn Du dieses Wunder geschehen lassen willst, dann werde **Matten-Pate oder -Patin des Bremer Shinson Hapkido Dojangs**: Mache uns ein Angebot, das wir nicht ablehnen können. Wir können jeden Euro gebrauchen für die Umbau- und Instandhaltungskosten unserer neuen eigenen Räumlichkeiten. Dir zu Ehren wird es dort viele Familien-Feste geben! **Für nur 50 Euro kannst Du eine PatInnenschaft übernehmen** (mehr ist selbstverständlich auch okay *lächel*). Als Dankeschön für Deine Unterstützung (Spendenbescheinigung möglich) wirst Du von uns eine kleine selbst gebastelte Fliese bekommen und außerdem über alles, was bei uns passiert, regelmäßig auf dem Laufenden gehalten. Selbstverständlich wirst Du ein immer gern gesehener Gast bei uns in Bremen sein. Den Weg (Do) durch den Hof zu unserem Hinterhaus kennst Du ja jetzt.

Dojang Bremen, "Bonjil e.V."
Waller Heerstr. 110, 28219 Bremen
Kontakt für Matten-Paten und -Patinnen: Brigitte Lange, Tel. 0421 470906
Oder Kyosanim Ruth Arens: Tel. 040 43274311
(Text: Sonja Höstermann, Dojang Bremen)

Frühlingsfest und Einweihung des neuen Dojangs in Chur
Gleich zwei Ereignisse konnten wir am 28. Mai 2005 feiern: Die Aufnahme des Trainingsbetriebes im neuen Dojang und das traditionell stattfindende Frühlingsfest.



"Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben", dieser Gedanke ist allen, die Shinson Hapkido trainieren, gut vertraut. Durch Bewegung entsteht Neues aus Altvertrautem. Auch ein Dojang lebt; Wir Trainierenden spüren die Energie und gestalten sie. Und auf einen lebendigen Dojang kommt auch immer wieder Neues zu. So zeichnet sich langsam, aber deutlich, ein nötiger Wechsel der Räumlichkeiten für den Churer Dojang ab und eine intensive Suche beginnt. Mit Spannung und vielen Fragen folgen wir der Einladung unseres Kyosanim Jürg, um unser neues "Zuhause" zu besichtigen. Kleiner als der bisherige Raum, Farbe, die von den Wänden blättert, jedoch viele Fenster, die Luft und Licht einströmen lassen und sogar eine komplett verspiegelte Wand - so präsentieren sich die neuen vier Wände. Ja, aus diesem Raum lässt sich etwas machen. Wer hat noch eine Idee? Wie können wir die Fläche optimal nutzen? Passen eine ausreichend große Mattenfläche, eine Meditationsecke, Pflanzen, einige Bänke für Interessierte überhaupt in den Raum? Wo sollen wir Chang Bongs, Sprungseile etc. aufbewahren? Welche Farbe soll der Raum bekommen? Wo Kalligraphien und Bilder aufgehängt werden? Fragen über Fragen, die jeder von Euch und uns, der bei einer "Umzugsaktion" dabei sein durfte, nur allzu gut kennt. Schliesslich zaubern einige unerschütterliche und ausdauernde "Heinzelmännchen" in Rekordzeit aus Schrauben, Bohrer, Holz, Farbe, Stoff, Bildern, Pflanzen, Matten einen gelungenen Raum.

Und weil wir gerade so in Schwung sind, nehmen wir diesen in die einzelnen Gruppentrainings mit, denn es gilt noch eine Vorführung für das Frühlingsfest vorzubereiten. Ki ist von Anfang an da und wo noch etwas benötigt wird, da wissen unsere Kyosanim und Trainingsleiter Leben und Bewegung in die einzelnen Gruppen zu bringen. Gegen Mittag des 28. Mai finden sich Helfer (noch ganz in Gedanken beim Aufbau: "Haben wir alles vorbereitet? Fehlt noch etwas? Kommen schon die ersten Zuschauer? Wo sind die Reifen? Wo das Holz für die Bruchtests?") und Vorführungsteilnehmer zum gemeinsamen Aufwärmen ein. Und schon hören wir Domenicas Stimme unsere Gäste begrüßen. Unser Zeichen! Einer nach dem anderen "rollen wir ein". Noch sind die Gesichter ernst und konzentriert, aber bald schon lassen wir uns alle von den leuchtenden Augen der Kleinsten anstecken und das Lampenfieber ist vergessen. "Klein aber durchaus oh-ho" - Die Kinder zeigen mit Bu-Kyosanim Mladen ihr Können. Die Jugendlichen begeistern mit ihrer Nakbop-Kombination und die Mitglieder der Spezialgruppe beweisen ihre "Durchschlagskraft" mit gelungenen Bruchtests. Kreativität zeigt Mirjam bei ihrer Trittkombination und wenn man genau hinsieht, dann kann man auch einige Kraniche und Affen im Vorführungsteam finden. Zum Schluss noch einmal konzentrierte Stille, während unsere Kyosanim Bruchtests zeigen. Die Freude während der Vorführung und der Applaus der Zuschauer belohnen uns alle für unseren Einsatz. Nun ist Zeit mit Freunden und Familie zusammen zu sitzen, zu plaudern und bei Würstel, Kaffee und Kuchen den Tag langsam ausklingen zu lassen.

An dieser Stelle sei allen nochmals herzlichst gedankt, die sowohl zur gelungenen Vorführung als auch zur Gestaltung des neuen Dojangs beigetragen haben. Lasst uns den Schwung mitnehmen und in Bewegung bleiben!

Dojang Chur

Shinson-Hapkido-Schule zur «Bewegung für das Leben»

In Luzern ist eine Shinson-Hapkido-Schule eröffnet worden. Shinson Hapkido – auch «Bewegung für das Leben» genannt – wurde vom Limosender So Myung aus Korea entwickelt. Er verband in dieser ganzheitlichen Bewegungsform die traditionelle koreanische Kampfkunst Hapkido mit dem Geist des Shinson sowie mit den Lebensweisheiten und Gesundheitslehren der asiatischen Naturheilkunde.

In der Schweiz gibt es vier Shinson Hapkido Schulen. Die erste wurde vor über zehn Jahren eröffnet. Mit am Aufbau

beteiligt war auch Thomas Wunder, Träger des dritten Dan (3. Schwarzgürtel), der seit 1987 aktiv verschiedene Kampfkunst- und Bewegungskunst-Arten praktiziert und sich ab 1988 bei Ko Myung ausbilden liess.

Vergangene Woche hat er zum Schnuppertraining zur Eröffnung der ersten Shinson-Hapkido-Schule in Luzern in der Turnhalle der A7G (Gebäude 41) auf dem Gelände des Kantonsospitals die über 20 Kinder, Jugendliche und Erwachsene kamen. Thomas Wunder bietet weiterhin Interessenten die Möglichkeit, kostenlos während eines Monats an

Probierkurse teilzunehmen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Shinson Hapkido eignet sich als «Gesundheitstraining» für Kinder wie für Erwachsene bis ins hohe Alter. Es lehrt zudem, mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit der Natur in Harmonie zu leben und die eigene, natürliche Heilkraft auszubilden und zu nutzen.

Info: Telefon 079 458 38 84,
www.shinson.ch/de/luern
E-Mail: luzern@shinsonhapkido.ch
Shinson Hapkido Luzern gg. m. b. h. bietet
für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre
von 9:30 bis 10:30 Uhr, für Erwachsene
ab 18:40 bis 20 Uhr.

Sicherlich auch
Spass machen
den Teilnehmern
das Schnupper-
training an der
Eröffnung der
ersten Shinson
Hapkido Schule,
wie dieses
Gruppenbild mit
Thomas Wunder
(Mitte, Mittel)
zeigt.



Zeitungsbericht aus Luzern



Chon Jie In e. V.

Der CJI-Verein betreut für die ISHA die sozialen Projekte.

Vorstand:

Seit 2004 gehören dem Vorstand an:

<i>Ulla Bettner</i>	<i>1. Vorsitzende</i>
<i>Andrea Kraus</i>	<i>2. Vorsitzende</i>
<i>Katrin Lang</i>	<i>3. Vorsitzende</i>
<i>Armin Hoffmann</i>	<i>Kassenwart</i>

Chon Jie In-Haus und Chon Jie In e. V. - ein Blick zurück

Dezember 2004:

ein großes Benefiz-Jahresabschlussfest wird zusammen mit der Internationalen Shinson Hapkido Association (ISHA) und dem CJI-Verein gestaltet und wir können aus den Gewinnen €.....,- an die Diakonie-Schwestern von Han San Chon, Korea weiterleiten.

Januar 2005:

jedes Jahr im Januar trifft sich die Internationale Shinson Hapkido Association im CJI-Haus in Webern und tagt für ein Wochenende über alle Dinge, die sie für das Shinson Hapkido zu bearbeiten hat. Da rauchen dann die Köpfe und freuen sich über den schönen Ausgleich in der sie umgebenden Natur.

Februar 2005:

Die Korea-Reisenden von 2004 treffen sich in Webern, um noch mal in Erinnerungen zu schwelgen, Fotos auszutauschen, Freundschaften zu vertiefen, Natur und endlose Schneewanderungen durch den Wald zu genießen, die bestellten Kalligraphien, die auf dem Seewege nachgereist sind, in Empfang zu nehmen, und sich wieder mal mit lukullischen koreanischen Spezialitäten verwöhnen zu lassen.

März 2005:

Zur Unterstützung von koreanischen Literaten und interkulturellem Austausch, fährt eine kleine Delegation der SH-Familie sowie des CJI-Vereins nach Leipzig zur Buchmesse, deren besonderes Gastland Korea war.

April 2005:

Als Ausdruck der Verbundenheit mit der SH-Familie fährt eine Delegation des CJI-Vereins zum 10jährigen SH-Dojang-Jubiläum in die Schweiz. Die Diakonia-Station von Han San Chon, Korea feiert ihr 25jähriges Jubiläum.

Die Internationale Association und der CJI-Verein haben ein Geschenk vorbereitet, welches von Sonsanim und seinem Sekretär Thomas Werder in Korea übergeben wird.

Mai 2005:

zum 4. Mal findet der Meditationslehrgang mit und in der Natur statt. Bei strahlendem Sonnenschein führt uns Sonsanim in die geistigen Welten. Zwei Wochen lang kommen SH-Mitglieder aus Hamburg,

Tübingen, Wien und Ütrecht zum Helfen in das CJI-Haus und ackern in dem großen Garten des Anwesens, streichen Tische und Bänke und haben viel Spaß miteinander.

Der Dojang Griesheim besucht nach einer ausgiebigen Wanderung für eine Kraft schöpfende Pause mit Kaffee, Kuchen und belegten Broten das CJI-Haus.

Zum ersten Mal in diesem Monat findet die Meditation zum Vollmond statt, die seither regelmäßig immer bei Vollmond ab 19:00 (bis 20:00) abends beginnt.

Juni 2005:

in diesem Monat wird das vierte CJI-Fest gefeiert, mit viel Kultur Programm für Kinder wie Erwachsene, super leckerem Buffet und Ausdauer bis spät in die Nacht hinein.

Juli 2005:

Volker Nack, Projektleiter von "Casa Verde"/ Peru ist zu Besuch. Auch der CJI-Vorstand trifft sich mit ihm in Webern, um sich über die Unterstützungsarbeit auszutauschen und Neues von "Blansal" aus Arequipa und der "Casa Verde zu erfahren."

August 2005:

Am Ende der Europareise genießen die Mitglieder von Poong Ryu Hoe noch ein wenig die Stille im CJI-Haus und bereiten sich auf ihre Rückreise nach Korea vor. Mit einer "gesangstüchtigen" Abschiedsparty wird "Goodbye" gesagt.

September 2005:

Sechs Schwestern aus HanSanChon machen eine zehn-tägige Rundreise in Süddeutschland und vornehmlich der Schweiz. Auch sie genießen die letzten drei Nächte im Chon-Jie-In-Haus, treffen sich zu einer kleinen Feier mit Menschen aus der SH-/CJI-Familie, bevor es wieder in ihre Heimat geht

Soziale Projekte im Chon Jie In e. V.

Der Chon Jie In e. V. und die International Shinson Hapkido Association e.V. wollen für die Mitmenschen in der näheren Umgebung und anderswo etwas tun. Entstanden sind diese Aktivitäten aufgrund der Initiative von Sonsanim Ko. Myong. Er unterstützte soziale und medizinische Hilfe in Korea und Sambia, nahm Kontakt zu einem Seniorenheim in Gräfenhausen auf und engagierte sich in der Beratung von Eltern und Jugendlichen. Inzwischen hat der Chon Jie In e. V. die Koordination übernommen. Aber ohne die Hilfe der vielen Menschen von Shinson Hapkido, die in den Dojangs in ganz Europa unterstützend tätig sind, können wir unsere Hilfsleistungen nicht durchführen.

Wir unterstützen:

- 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")

Der Chon Jie In Verein lädt jeden ein, mitzuhelfen, mitzudiskutieren, zu gestalten bei den täglichen Herausforderungen, der Organisation und der Unterstützung der Sozialen Projekte.

Wie kann ich helfen:

- durch direkten Kontakt mit dem Vorstand (konkrete Hilfe anbieten oder erfragen, welche Hilfe benötigt wird):
Chon-Jie-In e.V., Brandauer Weg 31, 64397 Modautal
Tel: 06167-912830/31
Fax: 06167-912834/37
Email: verein@chon-jie-in.org
info@chon-jie-in.org
- dem CJI-Verein beitreten
- als ordentliches Mitglied mit einem Jahresbeitrag von derzeit € 30,- (gerne auch mehr) oder
- als Fördermitglied mit monatlichen oder jährlichen Beträgen in freier Wahl

Beitrittseklärungen werden auf Wunsch gerne zugeschickt!

**Chon Jie In e. V.,
Abtlg. Soziale Projekte
Spenden-Konto:
Volksbank Darmstadt
BLZ: 508 900 00
Konto: 3688704
Stichwort:
"Sambia", "Alt und Jung",
"Casa Verde", "Han San Chon"**

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.

Wir informieren über alle Veranstaltungen im CJI-Haus Webern auf Wunsch per E-Mail oder Post:

Chon Jie In e. V.
Brandauer Weg 31
64397 Modautal
Tel: 06167/912830/31
Fax: 06167/912834
www.chon-jie-in.org
E-Mail (Verein): verein@chon-jie-in.org
E-Mail (CJI-Haus Webern): info@chon-jie-in.org

Spendenaktivitäten des CJI e. V. im Jahr 2005

2005 sind folgende Spenden auf das Konto des CJI e. V. eingegangen:

*3.000,- Euro für Han San Chon
2.500,- Euro für die Stump Mission
8.000,- Euro für Casa Verde*

Wir freuen uns, die oben genannten Beträge an die entsprechenden Projekte übergeben zu können.

Informationen zu den Projektpatenschaften des CJI e. V.

Han San Chon

Die Diakonia Sisterhood, ein evangelischer Schwesternorden in Korea, betreut sozial benachteiligte Menschen, die in Notlagen vom staatlich organisierten soziale Netz nicht aufgefangen werden.

In Han San Chon beispielsweise finden schwer Tuberkulosekranke ein Zuhause, in dem sie, neben der täglichen Versorgung, Arbeit, soziale Kontakte und - wenn sie sterben - auch eine letzte Ruhestätte finden. Weiterhin versorgen die Schwestern vernachlässigte alte Menschen, Kinder, Kranke und Behinderte. Eine Armenküche, wo Bedürftige täglich eine warme Mahlzeit erhalten, ist nur ein Beispiel. In dem Mutterhaus der Diakonia werden für freiwillige HelferInnen und die Schwestern selbst sozial orientierte Seminare und Fortbildungen angeboten.

Stump Mission

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.

Casa Verde

Die Organisation "Blansal" wurde 1997 von Volker Nack und seiner Frau Dessy in Arequipa/Peru gegründet. Sie ist ein-

gerichtet worden für die Kinder auf der Straße, die sich alleine ohne Familie durchs Leben schlagen müssen, die oft wegen unterschiedlicher traumatischer Erlebnisse verhaltensauffällig geworden sind und die sowohl physische wie psychische Verletzungen aufweisen. Blansal möchte ihnen einen Neuanfang ermöglichen. So entstand u. a. Casa Verde, das "Das Grüne Haus" welches mittlerweile bis zu 25 Kindern/Jugendlichen ein Heim bietet. Hier wird dafür gesorgt, dass sie eine Schul- bzw. Berufsausbildung erhalten und sich Kenntnisse im hauswirtschaftlichen Bereich aneignen. Durch geschulte Fachkräfte werden sie bei der Aufarbeitung ihrer psychischen und physischen Verletzungen begleitet. 2004 wurden für die älteren Kinder/Jugendlichen ab etwa dem 12. Lebensjahr Zweigstellen eingerichtet, die betreuten Wohngemeinschaften "Casa Trampolines". Im Projekt "Mujeres Creativas" können Frauen, die ohne Unterstützung ihre Kinder aufziehen müssen, oder Opfer familiärer Gewalt geworden sind, Schutz finden und ein Stück finanzielle Selbständigkeit entwickeln. Weitere Projekte sind "Umwelt" (u. a. Recycling von Abfallprodukten) und "Tisco" mit Alpkabauern, die agrarökonomisch unterstützt werden. Blansal hat es bisher geschafft, eine Infrastruktur zu entwickeln, die einen Teil der benötigten Ausgaben finanzieren kann, z.B. durch die Einrichtung einer kunsthandwerklichen Werkstatt, eines kleinen

Cafes im Zentrum der Stadt und einer kleinen Bäckerei. Dennoch werden immer Mittel benötigt, die das Fortbestehen bzw. Weiterwachsen von Casa Verde sichern können.

Weitere Informationen: www.blansal-casaverde.org

Alt und Jung

Unter diesem Motto organisiert zum Beispiel 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.

ANZEIGE

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

Chon Jie In-Bewegung Ki Do In Bop (Shinson Hapkido Gymnastik für die Gesundheit)

Von Ko.Myong

Zwölf Übungen für die vier Jahreszeiten - Teil I: Frühling

In dieser Ausgabe unseres Magazins möchte ich besondere Übungen aus dem Ki Do In Bop-Programm von Shinson Hapkido vorstellen - "Ki Do In Bop für die vier Jahreszeiten". Die hier vorgestellten Übungen sind nur ein kleiner Teil aus einer Buchveröffentlichung, die in Vorbereitung ist. Hier im Magazin stellen wir Ausschnitte aus dem Inhalt in Kurzform dar. Die Kenntnis dieses Programms in Theorie und Praxis sollte im Rahmen von Lehrgängen aus dem Jahresangebot der Shinson Hapkido Association vertieft werden.

Schon an anderer Stelle habe ich erwähnt, dass die Bewegungen, die ich vorstelle, eigentlich nicht neu sind, sondern in ihren Grundformen schon lange in Asien bzw. in Korea praktiziert werden. Ich habe die Form der Anwendung eigentlich nur unter dem Motto "einfach, klar, mit Spaß" an die europäischen Lebensumstände angepasst und so eine Verbindung hergestellt zur koreanischen Naturheilkunde (Um & Yang, Oh Haeng, Meridiansystem etc.). Einflüsse der europäischen Schulmedizin kommen aufgrund der Unterstützung und Mitarbeit von Lazlo Martos, Arzt in Wien, ebenso zur Geltung.

Den zwölf Monaten im Jahreslauf sind zwölf Übungen zugeordnet. In dieser Ausgabe geht es um die Bewegungen für den Frühling, entsprechend den Monaten Februar, März, April. Ein Jahr teilt sich in vier Jahreszeiten und die Natur wiederholt diesen großen allmählichen Rhythmus wieder und wieder. Wir Menschen sind selbst ein Stück Natur - die Gesetzmäßigkeiten, die in der Natur zu beobachten sind, haben auch für uns Menschen Geltung. Aus diesem Zusammenhang kann man nicht heraus: Wenn wir frieren, uns kalt ist, ziehen wir uns an und tragen weniger, wenn uns warm ist. So passen wir uns an die natürlichen Umstände an, ohne groß darüber sprechen zu müssen. In ähnlicher Weise passen die Ki Do In Bop-Bewegungen zu den entsprechenden Jahreszeiten, wirken sich deshalb positiv aus und machen Freude.

Im Frühjahr steigt insgesamt die Temperatur, was unsere (Yang) Bewegungsenergie aktiviert. Im Herbst und Winter fällt die Temperatur und entsprechend sollten unsere Bewegungsaktivitäten sich reduzieren (mehr Um-Energie), so wie wir es zum Beispiel in der Tierwelt beobachten können. Was für den Körper allgemein gilt, gilt auch für die inneren Organe: Wenn bestimmte Oh Haeng-Elemente und bestimmte Meridiane gemeinsam stimuliert und angeregt werden, wirkt sich das auch auf diejenigen Organe des Menschen aus, die bestimmten Oh Haeng Elementen bzw. Meridianen zugeordnet sind.

Übungen für das Frühjahr:

Warmer Frühlingswind bringt die Lebewesen auf und in der Erde dazu, sich in Bewegung zu setzen und "herauszukommen". Der Charakter des Frühjahrs ist von dieser Art: wachsen lassen und in Bewegung versetzen. So wird das trockene, öde Wintergefühl abgelöst, das Herz erwärmt und Lebensfreude kann sich einstellen. In dieser Zeit sollten entsprechend der Fünf Elemente-Lehre die dem Frühling zugeordneten Organe Leber und Gallenblase (zugehörige Meridiane: Le, koreanisch: "Jok Gweol Um Gan Gyeong" und Gb, koreanisch: "Jok So Yang Dam Gyeong") aktiviert werden; Niere und Blase können eher etwas pausieren.

Frühling-Februar-Übung I

Die folgende Myong Sang-Grundhaltung unter 1.) ist die Ausgangsposition für alle 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 Atem bewusst kontrollieren
Die Gedanken abschalten
- 2.) Die linke Handfläche liegt entspannt auf der Innenseite des linken Oberschenkels nahe dem Knie (Punkte Le 9, 10, 11, 12 auf dem Lebermeridian) . Die rechte Hand liegt auf dem Rücken der linken Hand. Der Blick richtet sich auf die Hände (Bild 2). Den Blick von den Händen lösen, gerade nach vorne richten und dann den Kopf langsam nach rechts drehen (Bild 3) (der Körper bleibt aufrecht), beim Drehen gehen die Augen



genau mit dem Körper mit, der Blick geht ganz rechts in die Augenwinkel (Bild 4). Die Handteller drücken dabei die oben genannte Stelle auf dem Lebermedian, wobei die Schultern sich automatisch etwas anheben, was den Gallenblasenmeridian aktiviert. Dabei einatmen - am Ende der Drehbewegung stoppt der Atem für kurze Zeit. Den Kopf wieder zurückdrehen, der Blick richtet sich wieder auf die Hände (am linken Oberschenkel) - dabei ausatmen und auch am Ende des Ausatmens den Atem kurz anhalten.

- 3.) Den gerade unter 2.) beschriebenen Ablauf langsam drei bis fünf Mal wiederholen. Dann die gesamte Übung auch seitenverkehrt (rechte Handfläche auf rechtem Bein) drei bis fünf Mal wiederholen.
- 4.) Wenn der Bewegungsablauf beendet und auf beiden Seiten wie angegeben wiederholt ist, kann man in der Ausgangsposition sitzend mit der Zunge aktiv den Mundraum "putzen", d. h. Zähne, Zahnfleisch und Gaumen intensiv von innen hermassieren. Den Speichel, der sich sammelt, sollte man langsam und genießerisch in drei Teilen herunterschlucken, was der Verdauung sehr gut tut.
- 5.) Zum Abschluss kann man entspannt (wie bei einer leichten Abschlussgymnastik nach dem Training) den Körper massieren und leicht klopfen.

Wirkung (Bei allen Übungen geht es um Vorsorge, Linderung oder Heilung von Beschwerden und ihren Ursachen. Der Herzbeutel-, Leber- sowie Dreifach-Erwärmer-Meridian (Punkt DE 23 am Auge) und der Gallenblasenmeridian (Punkt G 1 am Auge) werden untereinander verbunden und dadurch harmonisiert. Gleichzeitig werden Knoten bzw. Verspannungen an Hals, Schultern, Rücken vermieden (Vorsorge), positiv beeinflusst (gelindert) oder geheilt. Die Übung hilft besonders bei Ellbogenschmerzen. Sie hilft weiterhin bei Problemen mit der Luftröhre, bei geschwollenen Lymphknoten oder geschwollener Schilddrüse. Auch die Geschlechtsorgane bzw. Harnwege werden positiv beeinflusst und aktiviert (Anwendung bei Frauenkrankheiten, tauben schmerzenden Beinen, Leberkrankheiten, Entzündungen der Gallenblase, Unterleibsschwäche) Der Leber Meridian gehört gemäß der Fünf-Elemente-Lehre zum Sinnesorgan Auge; die Übung stärkt die Augen, macht den Blick klar und "hell".

Frühling - März - Übung II

- 1.) Genau wie bei der Februar-Übung sitzen und den ganzen Körper entspannen, den Atem kontrollieren und die Gedanken "abschalten".

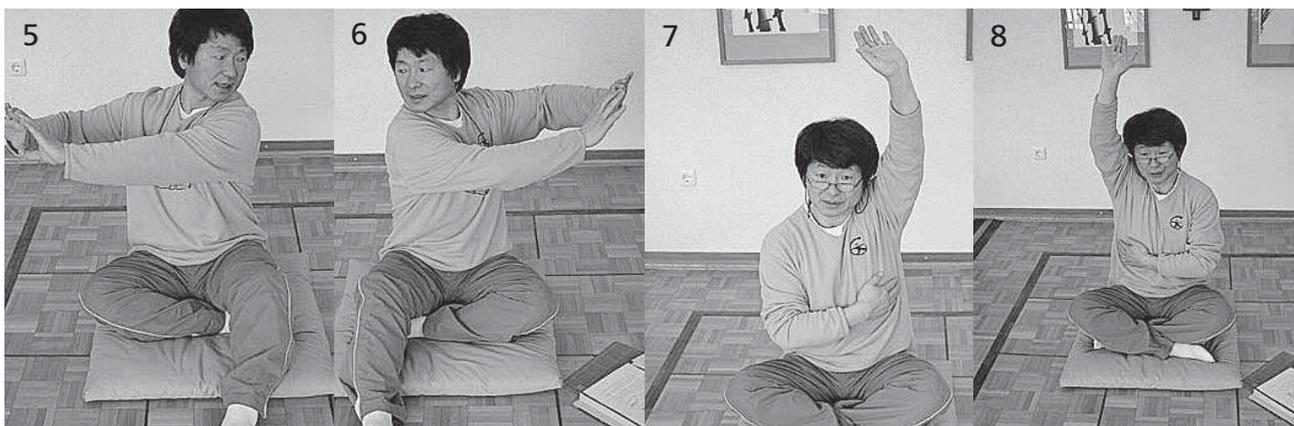
- 2.) Das linke Bein etwas herausnehmen (das Knie aber nicht ganz strecken). Beide Handteller zunächst gerade nach vorne tragen, Daumen und Zeigefinger haben ganz leicht Kontakt. Nun beide Arme parallel nach rechts drehen (Bild 5). Gleichzeitig Kopf, Hals und Augen so weit wie möglich in die Gegenrichtung drehen, dabei langsam einatmen und am Ende der Drehbewegung kurz den Atem stoppen. Beim Ausatmen die Arme wieder gerade nach vorne bringen, dann wieder kurz den Atem stoppen. Die Arme entspannt nach unten sinken lassen und die Ausgangsstellung 1.) einnehmen.
- 3.) Die Beine wechseln: das rechte Bein etwas herausnehmen und den ganzen unter 2.) beschriebenen Bewegungsablauf seitenverkehrt ausführen (Bild 6). Den unter 2.) und 3.) beschriebenen Ablauf (links/rechts) drei bis fünf Mal wiederholen.
- 4.) Genau wie bei der Februar-Übung unter 4.) beschrieben mit der Zunge den Mundraum "putzen" usw.
- 5.) Wie bei der Februar-Übung unter 5.) beschrieben, entspannen und klopfen/massieren.

Wirkung:

Durch die Bewegung beider Arme werden Herz-, Dickdarm- und Lungenmeridian aktiviert, ebenso durch die Bewegung der Beine der Nierenmeridian, was die Harnwege und die Geschlechtsorgane stärkt. Außerdem werden Herz, Lunge und Dickdarm stabilisiert. Verspannungen und Schmerzen in Hals, Schultern und Armen wird vorgebeugt bzw. sie werden abgeschwächt oder verschwinden ganz. Die Übung eignet sich auch besonders bei Zahnschmerzen, Hals- und Schilddrüsenproblemen, bei Tinnitus und Hautkrankheiten.

Frühling - April - Übung III

- 1.) Genau wie bei den vorangegangenen Übungen unter 1.) beschrieben sitzen und den ganzen Körper entspannen, den Atem kontrollieren und die Gedanken "abschalten".
- 2.) Der Blick richtet sich geradeaus nach vorne. Den linken Arm nach oben tragen (Handteller zeigt nach oben), während die Augen immer weiter



geradeaus schauen. Mit der rechten Hand nach links greifen, so dass die Handfläche Kontakt mit der Brust hat, die Finger umfassen leicht die Rippen. Jetzt den linken Handteller weiter über Kopfhöhe nach oben schieben, dabei langsam einatmen (Bild 7). Wenn der Arm gestreckt ist, den Atem kurz stoppen.

Die Hand senkt sich wieder und beide Hände kehren zurück in ihre Ausgangsstellung wie bei 1.). Dabei ausatmen und in der Ruhestellung wieder kurz den Atem stoppen.

- 3.) Den gerade unter 2.) beschriebenen Ablauf auch auf der anderen Seite ausführen (Bild 8). Den unter 2.) und 3.) beschriebenen Ablauf (links/rechts) drei bis fünf Mal langsam wiederholen.
- 4.) Genau wie bei der Februar-Übung unter 4.) beschrieben mit der Zunge den Mundraum "putzen" usw.
- 5.) Wie bei der Februar-Übung unter 5.) beschrieben entspannen und klopfen/massieren.

Wirkung:

Wenn der letzte Punkt auf dem Lebermeridian (Le 14, "Gi Mun") stimuliert wird, ergibt sich eine positive Auswirkung bei Rippenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Verdauungsproblemen, unregelmäßiger oder unsauberer Periode, Leberkrankheiten, Nieren-

entzündungen, Asthma. Durch das Nach-oben-Tragen der Arme werden der Herz- und Dünndarm Meridian aktiviert. Die Leber-Energie steigt durch das Umfassen mit der Hand nicht nach oben ("Abwehr der Leber-Energie").

Wenn sich beim Ausatmen die Arme wieder nach unten senken, geht im Gegenteil die Leber-Energie zurück und stärkt den Hah Danjeon. Die Übung ist bei Arm-, Ellbogen- und Rippenschmerzen zu empfehlen.

Hinweis:

Alle vorgestellten Übungen sind besonders für das Frühjahr gedacht. Aber natürlich können sie problemlos jederzeit ausgeübt werden - auch bei häufiger Anwendung. Die Reihenfolge kann getauscht, und es kann auch nur eine Übung herausgegriffen und allein praktiziert werden.

Alle Übungen sind nicht als Muskel-Training zu verstehen, sondern bringen Körper und Geist Entspannung und stellen Harmonie mit den inneren Organen her. Es ist deshalb nicht notwendig, dabei ins Schwitzen zu kommen. Die Übungen sollten vielmehr langsam und ganz natürlich ausgeführt werden. Bei allen Übungen sollen Blick, Atem, Bewegung zusammenkommen, eins werden.

Himmel-Erde-Mensch/Chon-Jie-In sind eins

Ich wünsche Ihnen ein gesundes, langes Leben und hoffe, Sie haben beim Üben viel Spaß.
Bis zur nächsten Folge!

Ihr Sonsanim Ko. Myong

Chon Jie In – Vier Jahreszeiten – Myong Sang (Meditation)

Ab 2006 gibt es neu im Chon Jie In Haus die Vier Jahreszeiten Meditation unter Anleitung von Sonsanim Ko Myong.

In jeder Jahreszeit wird es einen Nachmittag in der Natur mit Meditation und Bewegung geben. Dieser Meditationsnachmittag soll die Verbundenheit von Mensch und Natur wieder intensiver fühlbar machen und die Urenergie und Freude am Leben neu erwecken.

Jede/r (ab 6 Jahren) ist herzlich willkommen (max. 30 Personen).

Eine Gebühr wird nicht erhoben. Spenden die dem CJI-Verein für die Unterstützung der Sozialen Projekte zugute kommen, sind erwünscht.

Meditationsnachmittage 2006

jeweils von 13 – 17 Uhr

Frühling 25. März

Sommer 15. Juli

Herbst 14. Oktober

Winter 6. Januar 2007

Verbindliche Anmeldung spätestens eine Woche vorher: verein@chon-jie-in.org oder Fax: 06167-912837

Leitung: Großmeister Ko Myong; Veranstalter/Organisation: CJI-Verein

Chon Jie In Haus, Brandseer Weg 11, 64197 Mühlental/Weibers, Tel.: 06167-9128311
Stand Nov. 2006. Änderungen vorbehalten; Infos: www.shinsohnapkido.org





Eine Lotusblume zum Jahreswechsel 2004/2005

Der Wunsch, einen Jahreswechsel einmal in meditativer Ruhe zu verbringen, war so drängend in mir, dass ich Sonsanim im Frühjahr 2003 spontan fragte, ob ich selber ein solches Seminar in Webern anbieten dürfe. Im Grunde sah ich mich gar nicht dazu befähigt und wurde während des Fragens von meiner eigenen Entschlossenheit überrascht.

Und so ich konnte es kaum fassen, dass Sonsanim einwilligte und sich sogar als Dozent anbot.

Um das Glück nicht davon laufen zu lassen, begann ich sofort mit der Konzeption des Seminarablaufs, woraufhin er mir half, die Planung zu verändern, so dass der Ablauf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht überfordern würde. Das umgehend korrigierte Konzept ließ er dann bis zum Tag des Seminarbeginns ruhen. Am Morgen des Anreisetages besprach er seine Änderungsideen mit mir und war offen für Einwände und Umgestaltungen, die er mir als Seminarleiterin überlassen wollte.

Die Seminarangebote im Beisein von Sonsanim zu leiten, war ungewöhnlich für mich und kostete mich teilweise enorme Überwindung. Ich konnte das große Vertrauen, das er mir mit dieser Aufgabe zuteil werden ließ, kaum begreifen und hatte viel damit zu tun, meine Rolle innerhalb der Seminarkonstellation zu finden. Aber nicht nur Sonsanim unterstützte mich bei dieser Aufgabe, sondern auch alle anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Während der gemeinsamen Sitzmeditationen hatte ich mehrfach das Bild einer großen Lotusblüte vor Augen, wobei wir alle die einzelnen Blütenblätter dieser Blume ausmachten, welche als Einheit in der Dämmerung erstrahlte. Dieses Bild beschreibt für mich am deutlichsten, wie ich das Seminar erfahren habe: Wir waren alle auf dem gleichen Weg, wollten alle intensiver mit dem Licht unserer Herzen in Berührung kommen, und vor diesem Licht waren wir alle gleich. Unsere Individualität und Unterschiedlichkeit vervollkommnete das Bild zu einer wunderbaren Harmonie.

Nach den fünf Tagen der Dankbarkeit und des Auftankens kann ich nur jedem Menschen raten, der gerne an einem noch nicht verwirklichten Seminar teilnehmen möchte, es selbst zu organisieren: Es tut so gut, sich einen Herzenswunsch zu erfüllen, und es gibt überall Unterstützung. Danke.

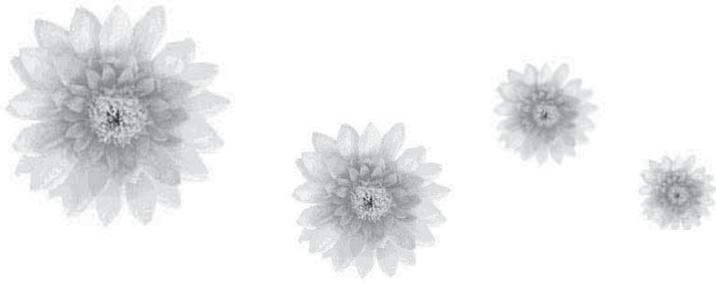
Corinna Alles, Dojang Köln

Myong Sang zum Jahreswechsel:

Zuhause, vor dem Computer sitzend,
 der Versuch ein paar Zeilen zu schreiben.
 Finde keinen Anfang.
 Nehme das Tagebuch heraus,
 in welchem Erlebtes, Gedachtes und Gefühltes
 niedergeschrieben ist.
 Vielleicht hilft es weiter
 Wieso waren wir dort?
 Was haben wir in diesen Tagen erlebt,
 was hat uns bewegt;
 dort, direkt, unmittelbar?
 Schmerzen, Unruhe, Fragen
 fanden durch
 Liebe und Vertrauen,
 Trost und Erleichterung, Ansätzen von Antworten.
 Stille und Kraft
 frisches Wasser.
 Wortlos teilen und kennen lernen,
 einfach da sein.
 Und jetzt, anschließend, danach, später?
 Was ist entstanden, was beleibt?
 Mut, weiter zu fühlen,
 Mut, weiter zu hören,
 Mut weiter zu sehen,
 Mut weiter zu schmecken,
 Mut weiter zu suchen,
 Mut weiter zu geben
 Und eine schöne Erinnerung.

Dankeschön

Christine Baatz, 2. Kup, Dojang Wien1, Österreich



Frühjahrsfest des Chon-Jie-In e. V

Am 4. Juni 2005 fand turnusgemäß das jährliche Frühlingsfest des Chon-Jie-In Vereins in Webern statt. Seit gut einem Jahr ist dort Kyosanim Ulla Bettmer tätig und auch für die Organisation der Veranstaltungen zuständig, wofür wir ihr hiermit recht herzlich danken.

Zu Beginn, gegen 13.00 Uhr, wurden die zahlreich erschienenen Mitglieder, Gäste und Nachbarn bei Sektempfang von Sonsanim Ko. Myong begrüßt und willkommen geheißen.

Sonsanim Ko. Myong ging in seiner Ansprache besonders auf die Funktion des Chon-Jie-In Hauses in Webern als Ort der Ruhe, Meditation und Erholung ein, sowie auf die künftig angedachte, stärkere Mitbeziehung des Hauses in die Organisation der Int. Shinson Hapkido Association, da das Chon-Jie-In Haus nicht nur lokale sondern auch überörtliche Qualität und Funktion besitzt und besitzen soll. Die Galerie war geöffnet, dort konnten Ausstellungen koreanischer und deutscher KünstlerInnen bewundert werden. Parallel hierzu wurden Reisefotos der Korea-Reise 2004 im Rahmen einer Fotoausstellung präsentiert. Hervorzuheben ist, dass die Ausstellungen künstlerisch außerordentlich schön gestaltet waren. In der Galerie wurden daneben noch Kunstwerke jeglicher Art aus Korea und auch Schmuck von deutschen Goldschmiedekünstlern, wie auch Plastiken aus unterschiedlichen Materialien von einer deutschen Künstlerin, präsentiert. Bei schönem Wetter gab es im Freien Kaffee, Kuchen und freundlichen Gedankenaustausch. Einer der

Höhepunkte war das Nachmittagskonzert mit internationalen, professionellen MusikerInnen, die - sehr zur Freude der Festteilnehmer - verschiedene Einzeldarbietungen instrumentaler Art, insbesondere am Klavier, auf der Bratsche sowie verschiedene Flöten-sequenzen, außerdem Lieder solo und im Gesangsquartett zu Gehör brachten. An dieser Stelle möchte ich im Namen des Chon-Jie-In Vereins allen Künstlern für ihre großzügige Unterstützung danken.

Für die Kleinen, denen altersbedingt natürlich das Spiel noch näher liegt, wurde ein Spieleturnier veranstaltet, was regen Zuspruch fand. Am späteren Nachmittag fanden dann Lesungen koreanischer Literatur mit anschließender Diskussion statt. Zum harmonischen Ausgleich gab es ein Puppentheater - auch für Erwachsene - mit musikalischer Live-Untermalung. Letztendlich klang das reichhaltige und bunte Angebot mit einer Jonglage aus, so dass die Mitglieder und Gäste sich der abendlichen Grillparty mit Salatbuffet, koreanischen Spezialitäten, Bier vom Fass, Ginseng-Schnaps und vielem mehr ("hicks"), zuwenden konnten. Wie immer war das Essensangebot sehr reichhaltig. Nicht zu vergessen sind die abendlichen Gesänge am Lagerfeuer. Gegen 22.00 Uhr war die Veranstaltung offiziell beendet, diejenigen die noch beim Blick in die Glut über das Leben sinnieren wollten, blieben, bis wohl die Glut erlosch; dies kann der Verfasser aber leider nicht weiter ausführen, da er vor dem Verlöschen der letzten Holzscheide leider in die Realität zurückkehren und heimfahren musste.

Reiner Hoffmann, Darmstadt





Europareise Süd der Diakonia Schwestern von Han San Chon, Korea

Wir veröffentlichen an dieser Stelle einen Auszug des originalen Reiseberichtes. Interessenten finden die vollständige Version online unter [http://www.shinsonhapkido.org/...](http://www.shinsonhapkido.org/)

"Ko, kisanim, Ko, kisanim, departure !" good ! (Ko, Gisanim means Ko, driver)
During this Europe travel, how might I talk about this? Perhaps, Europe Shinson Hapkido may be word which is not unfamiliar to members. After a few days formula schedules in because we 6 Sisters are beaten sisters inning foundation 25th anniversary Berlin, traveled Switzerland with Germany by invitation of Europe Taoist hermit with supernatural Shinson Hapkido. This travel was same bonus travel that receive that lived hard 20 odd years. Seemed to because bests teacher relish master of Europe Taoist hermit with supernatural Shinson Hapkido is driver directly and wife is assistant our 6 people German southern area and Switzerland everywhere guide and decide to make it happily. Do together, and tasted delicacy of travel while 8 people including driver and assistant are 12 correctly. Hepeuning that get up then going according to Go driver and Choe assistant's guidance that make itinerary in detail is delightful and surprised us. Anyway, everything that happened is work which is achieved in God's intent. Arrived in the asylum which is Dachau relation near Munich. Look around picture of spot and video 2 hours that accommodate and kills J-bird at the time of the Second World War and I our mind sad . Already know and was through movie and book, but grim affection which feel on the spot seemed to be passed with body as it is. Next day morning also, we which meet at restaurant laughed to hold belly once. Slept at expensive hotel in centre of the city, hide bed seat cover at last night and author's preface was story that did not sleep well because it is cold. Could not know that have quilt that is warm under as country roosters which do not go to the hotel in the Korea cover sea.

Diakonia sisters, Korea

Meine Wohnung ...

Mein Haus ...

Mein Wohlergehen ...

Privat- und
Geschäftsberatungen
nach dem
Klassischen Feng Shui

Untersuchungen von
Schlaf- und Arbeitsplätzen
auf
**Erdstrahlen und
Elektrosmog**

Bodo Trieb
Tel. 06154 - 62 31 31
Fax 06154 - 62 31 32
BTrieb@888Beratungen.de

Karabulut

SANITÄR · HEIZUNG · KLIMA

Meisterbetrieb für Bad und Heizung
Hakan Karabulut · Installateur und Heizungsbauermeister

Stiftstraße 59 · 63075 Offenbach am Main
Tel. und Fax: 069 - 85 09 76 26 · Mobil: 0176 - 21 62 52 74
e-Mail: badheizungkarabulut@gmx.net

Restaurant

Casa Algarve

Fisch-Spezialitäten aus Portugal

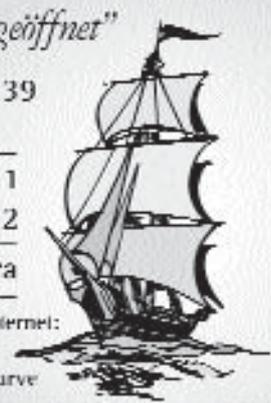
„täglich geöffnet“

Pallaswiesenstraße 39
64293 Darmstadt

Tel. 06151-9512811
Fax 06151-9512812

Inh. Bertilio Ferreira

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.algervedi.com/casaalgarve



Jubiläum - 25 Jahre Diakonia Sisterhood in Korea

Am 1. Mai 2005 feierte die Diakonia Sisterhood in Korea das 25-jährige Bestehen. Mir als Sekretär des ISHA-Präsidenten Sonsanim Ko. Myong wurde die Ehre zuteil, mit ihm zusammen nach Korea zu reisen, um zu diesen Feierlichkeiten stellvertretend für die ISHA e.V. und den CJL e.V. zu gratulieren.

Die Jubiläumsfeierlichkeiten wurden in Chonan, dem Mutterhaus der Diakonia, mit einer schönen und liebevoll gestaltenden Messe gestartet. Anschließend wurde den Gästen aus Nah und Fern ein einmaliges Buffet mit Köstlichkeiten geboten. Die koreanische Musik und Kultur-Gruppe Poong Ryu Hoe bot dann weiter ein würdiges Showprogramm mit Musik und Tanzvorführungen, welche schlussendlich sogar die Gäste zum Tanzen begeisterte und so einen freudigen Abschluss fand. Während des Programms ergriff dann auch Sonsanim die Möglichkeit, stellvertretend für die internationale Shinson Hapkido-Familie zu gratulieren und eine Gratulations-Tafel sowie den gesammelten Ertrag der Tombola 2004 zu überreichen.

Zu den Gästen aus der Ferne zählte auch die Diakonia aus Berlin (langjährige Schwestern-Gemeinschaft mit der koreanischen Sisterhood verbindet). Zusammen mit dieser Gruppe reisten Sonsanim, die Oberin Kim und ich in mehrere Tage durch Korea und besichtigten Städte, Klöster, Museen, mit dem Ziel Mok Po (Stadt im Süden Koreas).

In Mok Po liegt Han San Chon, das Sozialprojekt, welches wir seit über 20 Jahren mit unseren Aktivitäten aktiv unterstützen und welches von Schwester Ree geleitet wird. Da wurde wiederum eine große Feier veranstaltet. Gäste aus Politik, Gönner und aktive Helfer wurden geladen, ca. 300 Personen! Erst wurde eine Messe gefeiert, danach, wie auch schon in Chonan, die Kunst des Musizierens und der koreanischen Tänze in einem professionellen Rahmen geboten mit bekannten Musikern und Tänzerinnen aus der Umgebung. Im Rahmen der Feierlichkeiten zeigten uns die Schwestern der Diakonia ihre verschiedenen Projekte, um die sie sich kümmern und die sie leiten. Ein sehr großes Projekt ist das neue Altenheim der Stadt Mok Po, welches von Schwester Ahn geleitet wird. Es grenzt schon fast an ein Wunder, wie die Schwestern all diese wichtige Arbeit erledigen. Ich glaube nur der Glauben an Gottes Kraft kann dabei helfen. Einmal mehr spürte ich, wie die Schwestern mit den Menschen liebevoll und herzlich umgehen. Danke für diese Erfahrung und diese Reise.

Thomas Werder
Sekretär ISHA Präsidium





Korea mal anders - zwei Monate beim "Korea Herald" in Seoul

Irgendwann auf der Shinson Hapkido Koreareise 2004 hat es angefangen. Wann genau weiß ich nicht mehr. Da ging die Journalistin mit mir durch und beschloss, mehr wissen zu wollen über dieses Land. Eine Idee, die sich ausbreitete: Korea, seine Menschen und die kulturellen, sozialen und politischen Gegebenheiten zu ergründen.

Die Möglichkeiten, alleine nach Südkorea zu reisen sind groß, und dann doch wieder nicht. Denn der Flug ist teuer und die Sprache ist eine Barriere. Mein Weg geht über ein journalistisches Stipendium, das den Flug finanziert und mir für zwei Monate einen Schreibtisch bei der größten englischen Tageszeitung "Korea Herald" in Seoul sichert. Ein Sprung ins kalte Wasser, denn mein Koreanisch ist ziemlich reduziert: Sudo, Sujang, Chongkwon. Kyosanim, Bu-Sabumnim, Sonsanim. Mori, Ottke, Murub, Pal usw.

Allerdings nehme ich damit in Korea bereits eine erste Hürde: Dass ich als Deutsche Shinson Hapkido trainiere und "Handkante" sagen kann registrieren die Menschen mit großer Freude. Und auch das Solo-Vorsingen, was ich erst auf der Koreareise 2004 gelernt hatte, erweist sich als Türöffner zu manchen Herzen.

Morgenstille im Büro

Das Arbeiten in Seoul ist spannend, aufregend und manchmal verunsichert es mich. Das beginnt schon morgens, wenn ich die Redaktionsräume des Korea Herald betrete, mich verbeuge (Shinson Hapkido-Knigge, erstes Kapitel) und "Annyong Haseyo!" schmettere. Die Reaktion meiner Kollegen: sie zwinkern sich kichernd zu. Die Volontärin klärt mich nach ein paar Tagen schließlich auf, dass sie sich über meine Begrüßung amüsieren. Ich registriere: Die koreanischen Kollegen kommen morgens wortlos höchstens mal mit einem angedeuteten Nicken ins Großraumbüro. Auch für den restlichen Tag bleiben sie bei der Arbeit eher still.

Für mich, gewöhnt an das hektische und laute Arbeiten in einer tagesaktuellen Fernsehredaktion, ist diese Stille fast suspekt. Schreibtisch an Schreibtisch tippen etwa fünfzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leise vor sich hin. Auf die ungewohnte Geräuschkulisse reagiere ich irritiert mit Verdächtigungen: Spielen sie vielleicht Computerspiele?

Ein Verbesserungsvorschlag für deutsche Arbeitsplätze: Viele meiner Kollegen tragen Hausschuhe. Vor allem ein paar Kolleginnen lagern ihre Stöckelschuhe, mit denen sie ins Büro kommen den ganzen Tag unter ihrem Schreibtisch.

Meine Wohnung liegt in der Nähe von Insadong, einer bekannten Galerien- und Antiquitätenstrasse. Auf der Dachterrasse habe ich kabellosen kostenlosen Internet-Empfang, eine Technologie, über die ich mit meinem Laptop nach Deutschland telefonieren kann. Der technische Fortschritt in Korea, was Breitband, Mobilfunk und kabelloses Internet betrifft ist dem europäischen um Längen voraus. Über scheinbar "altmodische" deutsche Standards, von denen ich berichte, lächeln Koreaner ungläubig.

Visitenkarten und Damentag

Merke: Reise in Korea nie ohne Visitenkarte! In zwei Monaten sind mir mindestens 500 Visitenkarten überreicht worden. Nach der allerersten Pressekonferenz habe ich bereits die Hälfte meines Stapels verteilt. Schon nach einer Woche muss ich mir neue drucken lassen.

Weil ich mich wohl insgesamt sehr fremdartig verhalte und weiterhin morgens in die Runde grüße (ich kann nicht anders) schreibt eine Kollegin einen Artikel über mich und die "interessante deutsche Kultur". Am meisten amüsiert mich ihre Frage, ob es in Deutschland tatsächlich Saunen gibt, in denen Besucher nackt sind. Meine Antwort, in der ich den Unterschied zwischen "Gemeinschaftssauna" und "Damentag" erkläre, wird zur Sensationsmeldung in der Redaktion.

Nach der Arbeit gehe ich oft mit meinen Kollegen essen. Diese Abende, bei denen viel gegessen und noch mehr getrunken wird enden dann im "Norebang", einem Karaoke-Raum. Ein kleines Zimmer, in dem etwa zehn Leute Platz haben. Mit Fernseher, Discokugel und der Menükarte für Lieder. Jetzt wird die Stille des Tages wettgemacht und lauthals gesungen. Meine Kolleginnen haben Stimmen wie Whitney Houston! Ich leider nicht. Nach dem ersten Mal kursoriert zu Recht das Gerücht, dass ich zwar nicht singen kann aber mutig und trinkfest bin. Stimmt, an Soju, den traditionellen Schnaps habe ich mich inzwischen gewöhnt.

Sprachliches Nirwana und alle meine Entchen

Jede Reise hinter die Stadtgrenzen von Seoul ist ein kleines Abenteuer. Denn man fährt ins sprachliche Nirwana (wenn man wie ich die koreanische Sprache nicht beherrscht). Doch Koreaner sind Retter in der Not: Sie sprechen mich an, sobald ich stehen bleibe

und, einen Stadtplan in der Hand, etwas hektisch nach rechts und links blicke. Manche begleiten mich sogar zu meinem Ziel. Andere klopfen von außen an die Taxischeibe und helfen weiter, wenn der Taxifahrer meine Beschreibung nicht versteht. Diese Hilfsbereitschaft überrascht mich immer wie ein großes unerwartetes Geschenk.

Mein eindrücklichstes Erlebnis bleibt der Besuch koreanischer Atombombenopfer, Überlebende von Hiroshima und Nagasaki. Sie leben in einem Altersheim in Hapcheon im Jirisan-Gebirge. Eine Friedensorganisation arrangiert für einen anderen Journalisten und mich ein Treffen. Wir sind die ersten deutschen Journalisten dort und werden neugierig beäugt. Niederschmetternd sind die Geschichten, die die Überlebenden uns erzählen. Gleichzeitig ist es rührend, wie sie ihren Nachmittag verbringen: sie spielen Ball und singen Karaoke.

Dass wir Journalisten ein Interview bekommen, knüpfen die alten Leute an eine Bedingung: Wir sollen etwas vorsingen. (Au weia. Das kenne ich noch zu gut von der Koreareise: "Singen Sie!", mit diesen Worten riss mich Somsanim einige Male aus einem bis dahin unbeschwerten Abend in die Nervosität.) So fühlt es sich auch jetzt an. Der einzige gemeinsame musikalische Nenner von uns beiden Deutschen ist "Alle meine Entchen". Das trällern wir im Duett in zwei Mikrofone. Ob wir den anschließenden Beifall verdient haben? Wir sind auf jeden Fall die ersten Journalisten im Heim, die sich ihre Interviews ersungen haben.

Korea in Köln

Nachdem ich aus Seoul wieder zurück bin, bewahren E-Mails die Nähe zu Korea. Mitte August kommen Somsanim und die Musikgruppe Poong Ryu Hoe nach Köln. Endlich mal wieder Zeit für ein geschmettert "Annyong Haseyo"! Wir besichtigen den Dom, gehen den Rhein entlang und besuchen ein kölsches Brauhaus. Und dann singen wieder alle. Sogar ich ("Singen Sie!"). In der Ferne beginnt man ja auch immer, das Eigene mit anderen Augen zu sehen und ich bin zum Schluss gekommen: Wenn ich nur lange genug übe, schaffe ich es auch noch zur Whitney-Houston-Stimme. Ganz bestimmt.

Renate Werner, Dojang Köln



Die Sprache ist das Haus

Zum Auftakt des Korea-Jahres 2005 in Deutschland kamen zunächst 15 koreanische Literaten zur Buchmesse in Leipzig. 62 Schriftsteller reisten anschließend durch deutsche Städte und viele kulturelle Events aus der traditionellen wie modernen Kultur Koreas wurden dargeboten. Durch Kontakte von Somsanim Ko. Myong zum Korean Literature Translation Institute aus Seoul wurde eine Begegnung mit den koreanischen Gästen in u.a. in Leipzig und Frankfurt a. M. möglich.

Als Gastland auf der Buchmesse in Leipzig in diesem Jahr war Korea stark vertreten. Unter hunderten von Ausstellern war der koreanische Stand mit seinem auffallend ästhetischen Design sehr einladend. Auf hohen Pulten wurden 15 verschiedene koreanische Werke in deutsch übersetzter Sprache präsentiert. Das ist viel in Anbetracht der Tatsache, dass es im "Leseland" Korea zwar sehr viel übersetzte Literatur aus Deutschland gibt, umgekehrt aber kaum. Die koreanische Literatur ist bei uns leider weitgehend unbekannt.

Lyrik hat in Korea große Bedeutung. "Man liest jährlich 11 Titel und kauft davon mindestens 10". Auf 2000 Einwohner kommt ein Dichter und jedes erschienene Buch hat eine verkaufte Auflage von über 100.000. Das sind für die deutsche Literaturlandschaft Traumaufgaben! Es gibt also einen sehr starken Bildungseifer in Korea, Eltern geben für den Leseeifer ihrer Kinder viel Geld aus.

Täglich gab es an dem Leipziger Buchmessen-Wochenende mehrere Lesungen aus den präsentierten Werken in koreanischer und deutschübersetzter Sprache. Der Vortrag in der koreanischen Muttersprache war wichtig für ein tieferes Verstehen. Oft wurde deutlich, dass die deutsche Übersetzung die Poesie der Koreaner kaum auszudrücken vermochte, worüber die Vortragenden manchmal auch etwas unglücklich waren.

Anschließend boten die Möglichkeiten, nach den Hintergründen der entstandenen Literatur oder auch nach der Philosophie bzw. Lebensauffassung der Künstler zu fragen. Der Literaturchef des Hessischen Rundfunks Heiner Boehncke sagte, dass "... Lyrik die Funktion einer Verlangsamung des hektischen Alltagslebens ..." habe. Der Autor Yun Heunggil meint, Literatur biete geistige Fluchtmöglichkeiten. Sie kann aber auch Rettung aus den eigenen persönlichen Schwächen bedeuten. "Heilung" aber liege noch tiefer, im Ursprung - dem Schamanismus. Da liege die eigentliche Identität. Vielleicht sei Literatur auch eine Art Lebensbeichte des eigenen Volkes.

In dem Zusammenhang sieht Herr Choi in den historischen Bedingungen die Lebendigkeit der Literatur Koreas begründet. Das "System des Kalten Krieges" (im Nord-Süd-Konflikt) sei eine

Herausforderung für die koreanische Literatur. Ihr Weg führte sozusagen durch einen dunklen Tunnel, sie hat ihren Optimismus aber nie verloren, der sei die Quelle, der die Lebendigkeit der koreanischen Literatur nährt.

Die meisten Literaten haben in ihren Werken die Vergangenheit aus der Zeit der Kolonisierung bzw. Diktatur verarbeitet. So schreiben sie zum Beispiel gegen das Vergessen des Massakers von Gwangju in den 80er Jahren an. Oder es sind Erlebnisberichte eines Kriegsgefangenen - die Schmerzen der Lebenswege prägen die Werke: Z. B. wurde (Autor...) 1932 in Nordkorea geboren, 1950 zwangsrekrutiert. Dann Gefangenschaft, Freilassung und Aufbruch nach Busan/Südkorea. 1955 erscheint das erste Buch "Fern der Heimat", in den 70er Jahren gilt (Autor) innerhalb der Demokratiebewegung als politisch verdächtig, 1980 Gefangenschaft. Später entsteht dann das Versöhnungswerk und wenn er aus dem Buch "Menschen aus dem Norden, Menschen aus dem Süden", vorliest, ist der Autor erfüllt von Liebe und meint es spürbar ernst mit der Verzeihung.

Die moderne Zeit macht allerdings auch vor Korea nicht Halt. Die junge Generation fokussiert sich auf die neuen Medien und die Qualität des Schreibens lässt teilweise nach. Früher war die Literatur politisch orientiert und gesellschaftsverändernd - kann anspruchsvolle und engagierte Literatur überleben? Die Konkurrenz der Filmindustrie und "Trash-Literatur" ist groß.

Herr Kim meint, die Zeit des Bücherlesens sei innerhalb der Menschheitsgeschichte eine kurze Zeit gewesen. Vielleicht sollte man optimistisch umdenken.: Lieder etwa seien ja auch "Gedichte", d.h. die äußere Form der Literatur sollte man nicht so eng fassen. Herr Choi ergänzt, dass in Korea ohne Zweifel eine Krise stattgefunden hat. Ausschließlich die westliche Welt wurde als Modell betrachtet. Aber man möchte diese Haltung überwinden. Daraus ist wiederum ein fruchtbarer Ost-Asien-interner Diskurs entstanden, in dessen räumlicher Mitte Korea liegt. Aus dieser asiatischen Kooperation ist z. B. ein gemeinsames regelmäßig erscheinendes Journal hervorgegangen. Aber auch die Trennung innerhalb des eigenen Landes möchte Korea friedlich überwinden. Das wäre mit Sicherheit auch ein ganz wichtiger Beitrag für den Friedensprozess in ganz Südostasien. Herr Choi zitiert Heidegger: "Die Sprache ist das Haus". Er stellt fest, dass Asien und Europa völlig verschiedene Häuser haben und es schwierig ist, einen echten Dialog zu führen. So muss wohl Korea Europa erst einmal gewissermaßen umarmen und überwinden.

Die Abschlusslesung fand im Goliser Schlösschen statt - in einem üppig gestalteten Raum mit aufwändigem Deckengemälde. Der Schriftsteller Ko Un (der nach seiner Militärzeit buddhistischer Mönch war, heute eine Schule für Unterprivilegierte leitet, und politisch für Demokratisierung eintritt) fühlte sich dort wie ein "moderner Minnesänger". Herr Kim, mit 25 Jahren der jüngste der koreanischen Literaten, erhofft sich in der geschriebenen Sprache ein offenes Forum für verdrängte Themen wie Homosexualität und die drei koreanischen Musikerinnen verblüfften in der Pause mit avantgardistischen Klängen auf traditionellen Instrumenten.

Wer auf der Buchmesse Leipzig die Begegnung mit Korea gesucht hat, konnte sie - ein wenig zart und schüchtern - aber sehr lebendig finden.

Ulla Bettmer



Die ersten Metalldruckplatten, hergestellt im Jahre 1437.



Profimässig: "The Kicking Tigers"

Fussball beim Ägeri-Grümpeltturnier Zürich - Shinson Hapkido und Fußball müssen keine Gegensätze sein, wenn man mit Leidenschaft und Lebensfreude die Gegner ansteckt!

Am Samstagmorgen haben wir uns bei der ZVB Station Unterägeri getroffen und sind gleich anschliessend gemeinsam zum Fussballplatz marschiert. Dort haben wir unseren Dress (die Shinsonhapkido Sommerzeltlager-Helfershirts) übergestreift, Schienbeinschoner und Fussballschuhe montiert. Jetzt wurde gemeinsam "eingelaufen". Wir sind gesprungen, gerannt und haben gestretcht und den Ball hin und her gepasst. Das erste Match kam immer näher und die Nervosität stieg: Was würde passieren, wenn wir gewinnen? Dann könnten wir weiterkommen und müssten schauen, dass wir auch die nächsten drei Mätze gewinnen ...

Die zwei Mannschaften, die vor uns auf Platz G spielten, gingen recht verbissen zur Sache. Uns machte das aber keinen Eindruck und wir betraten zu unserer Spielzeit das Feld mit guter Laune und mit folgender Aufstellung: Simone im Tor, Evi und Tarik als Verteidiger, Jan und Dario waren als Mittelfeldspieler für das Kreativspiel verantwortlich und Kevin war unsere Sturmspitze. Joey und Matthias waren zuerst Ersatz, aber wir haben durch das ganze Spiel immer wieder fliegend gewechselt, so dass jeder gleich viel zum Spielen kam. Der Gegner hiess "Ranze Hange" und es waren, wie zu vermuten war, alles Erwachsene, große Kerle mit größeren oder kleineren "Ranzen". Die erste Hälfte des Spiels konnten wir ganz gut mithalten und erspielten uns sogar die eine oder andere Torchance. Dass wir solange keine Tore erhielten, war vor allem unserer starken Abwehr und unserem "Topgoalie" Simone zu verdanken! In der siebten Minute mussten wir dann aber doch Lehrgeld bezahlen und erhielten unseren ersten Treffer. Nun war Kondition und Wille gefragt! Wir steckten niemals auf und stemmten uns gegen eine drohende Niederlage...

Aber es reichte nicht mehr zu einem Tor. Wir verloren dieses erste Spiel mit 0:4 Toren. Im nächsten Spiel gegen die "Banana Boys" unterlagen wir mit demselben Resultat.



Es musste etwas passieren und wir entschieden uns, unseren starken Goalie Simone als Feldspieler zu bringen und Tarik an seiner statt im Tor spielen zu lassen; und unsere taktische Umstellung zeigte Wirkung: Tarik stand wie eine Eins im Tor und brachte die Gegner schier zur Verzweiflung mit seinen starken Paraden!!! Und Simone erwies sich als ungemeine Bereicherung für unser Spiel nach vorne. Er, Dario und Jan spielten die gegnerischen Mannen manchmal fast schwindlig mit ihren Kombinationen und Kevin lauerte vorne wie ein erfahrener Stürmer auf seine Chance ... Für das kämpferische Element sorgte neben den bereits genannten vor allem auch Joey, der sich voll ins Zeug legte und an diesem Tag mehr als nur einem gestandenen Fußballer das Fürchten vor seinen breiten Schultern lehrte. Evi ihrerseits vermochte dank ihrer guten Kondition so manchen Angriff der anderen Seite vereiteln. - Mit vereinten Kräften also kämpften wir gegen die Übermacht der Großen an! Und unsere Anstrengungen wurden auch einwenig belohnt: Wir erhielten in den letzten beiden Spielen nur noch drei Tore und schossen sogar selbst ein wunderschönes Tor!!! Dario dribbelte sich nach schönem Zusammenspiel der Hintermannschaft und des Mittelfeldes durch fast die gesamte gegnerische Abwehr und traf mit seinem satten Schuss in die rechte, untere Torecke - profimässig!

Ein grosser Dank gebührt unseren Fans! Wir hatten nämlich Eltern da, die uns unterstützten. Zudem haben uns auch Kyosanim Patricia und Bu-Sabumnim Marcel im grossen Festzelt aufgesucht und uns an den Spielen tatkräftig unterstützt! - Doch ich glaube, wir haben uns auch neue Fans geschaffen an der Grümpigemeinde in Ägeri. Die pausierenden Spieler anderer Mannschaften, die uns sahen, haben uns je länger je mehr freundlich zugelacht und uns sogar angefeuert! Selbst der Präsident des FC Ägeri hat unseren Einsatz mitbekommen und seine Freude darüber geäußert, wie wir auf dem Platz eine gute Atmosphäre geschaffen hätten und dass wir mit echter fußballerischer Leidenschaft und Lebensfreude auch unsere Gegner angesteckt hätten und so für alle Zuschauenden und Mitspielenden zu einem Sinnbild des friedlichen Fußballspiels, des verbindenden Sports geworden wären. Das zeigt uns, dass wir vieles richtig gemacht haben und dass Shinson Hapkido und Fussball keine Gegensätze zu sein brauchen. - Ist dies nicht ein wunderschönes Gefühl?

Matthias Lüthi, Schweiz



Shinson Hapkido-Motorradtour 2005 in der Schweiz - Grenzerfahrungen

Wir veröffentlichen an dieser Stelle einen Auszug dieses Tour-Reports. Interessenten finden die vollständige Version online unter [http://www.shinsonhapkido.org/...](http://www.shinsonhapkido.org/)

Auf die Sekunde genau starten die Teilnehmer: die zwei Suzukis, die Kawasaki, die Honda und die zwei BMWs. Die Fensterscheiben des Dojangs Cham erzittern wie nach einem gewaltigen Kihap.

Vor dem Start erkläre ich die zwei Regeln des Fahrens im Tross: Jeder hält seine Position bis zum nächsten Stopp. Jede/r ist verantwortlich für den Kontakt zum hinter ihm fahrenden Kollegen. Steinhausen und Baar sind im beginnenden Feierabendverkehr mit Geduld durchkreuzt und schon zieht es uns in einer weiten Schlaufe hinauf zum Aegerisee. Bald stechen wir links weg und sind mitten in der ersten Passfahrt hinauf zum Raten. Alle sind drangeblieben, also ziehen wir gleich weiter, hinunter nach Einsiedeln, vorbei am Stromlieferanten der Stadt Zürich, dem Sihlsee, vorbei am Geburtshaus von Paracelsus hinauf zu Pass Nr. 2, dem Etzel. Eine Abfahrt durch den Wald bringt uns zum Aussichtsrestaurant "Luegeten", wo wir exakt nach einer Stunde zu einer kleinen Erfrischung verweilen. Die Aussicht über den Zürichsee und den Obersee ist reizvoll, Hubert wird aufgeklärt, wohin die Reise weiter geht. Durch die Rosenstadt Rapperswil geht's zügig, und beschwingt nähern wir uns der nächsten Erhebung, dem Rickenpass. 10 Minuten später ist der Flecken Wattwil erreicht, von wo wir dem Fluss Thur entlang das Toggenburg hinauf bis nach Wildhaus gondeln. Mit Neigungen bis zu 12 % nähern wir uns dann dem Rheintal. Wir halten auf Werdenberg, der kleinsten Stadt der Welt zu mit 90 Einwohnern und 35 Giebeln, eine besterhaltene Holzbaussiedlung die 1959 von der industriellen Familie Hilty dem Kanton St. Gallen geschenkt wurde. Der See, dahinter die kleinen Holzhäuser verbreiten eine friedliche Stimmung, welche nur kurz durch das Knattern der sich entfernenden 6 Maschinen durchbrochen wird. Grenzüberschreitung ins Fürstentum Lichtenstein, Tankstopp und schon verlassen wir das Ländle wieder, eine gute Viertelstunde nach Eintreffen. Der letzte Pass der heutigen Einrollstrecke, die Luziensteig wird überfahren. Noch 30 bis 40 Kilometer trennen uns vom Etappenziel Klosters, welches wir nach einer kleinen Wettfahrt gegen die Rhätische Bahn souverän erreichen ...

Otto Geiger, Schweiz

Die nächste Motorradtour soll im Juni 2006 stattfinden. Wer mitfahren will (maximal zehn Teilnehmer), kann sich unter ogeiger@bluewin.ch an den Verfasser wenden.



Hinweise auf Wissenschaftliche Arbeiten

Bachelorarbeit von Harald Bachmeier:

"Shinson Hapkido: Asiatische Bewegungskunst als Prävention und Gesundheitsförderung von älteren Personen"

Kontakt: Harald Bachmeier Email:
h.bachmeier@gmx.de

Diplomarbeit von Corinna Alles:

"Kunsttherapie bei ADS: Studie zur Wirksamkeit einer trimodalen nicht-medikamentösen Therapie bei SchülerInnen zweier Sonderschulen für Erziehungshilfe"

(mit vier Seiten zur "Bauchatmung nach Ko" u.
"Meditation nach Ko"

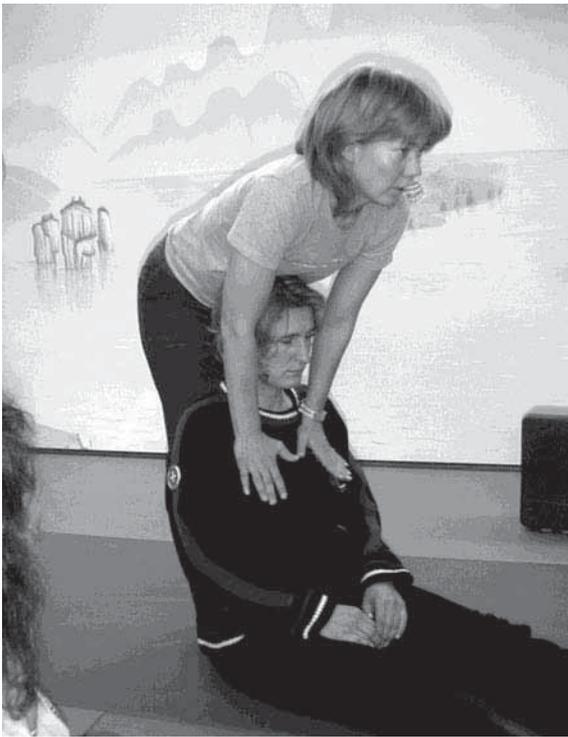
Kontakt: Corinna Alles corinna.alles@shinsonhapkido.org



Vorführung der Gymnastik- und Ki Do In Bob-Gruppe des Dojang Darmstadt am 26. Juni 2005



Ausflug nach Bad Kissingen der Gymnastikgruppe des Dojang Darmstadt



Erste-Hilfe-Workshop in der Zentralschweiz

Im Dojang Zug fand im März 2005 zum zweiten Mal ein Erste-Hilfe-Kurs statt. Die Idee entstand vor mehr als einem Jahr, nachdem sich ein Schüler während des Trainings verletzt und nicht gleich optimal versorgt werden konnte. So entschieden Bu-Sabumnim Marcel Mayer und ich einen Workshop ins Leben zu rufen.

Im letzten Herbst führten wir dann den ersten Kurs durch, damals nur für Danträger. Der ca. zweistündige Workshop beinhaltete drei Hauptteile:

1. Teil - Allgemeines: wie man sich einen Überblick verschafft, Sofortmaßnahmen, Lagerungen, Blutstillung.
2. Teil - Erste-Hilfe-Apotheke: was beinhaltet sie und wie wird was angewendet
3. Teil - Taping: Grundsätze und einfache Anwendungen des Tapens und praktisches Ausprobieren.

Diese Mischung aus Theorie und Praxis hat sich ganz gut bewährt und den zweiten Workshop öffneten wir dann für jedermann. Die Gruppe war zwar auch das zweite Mal noch klein, aber die Konzentration hoch und die Stimmung trotzdem locker.

Ich freue mich schon auf den nächsten Teil, in dem ich dann wieder neue Ideen für das Tapen einbringen kann. In Zukunft werden wir diese Workshops zwei Mal pro Jahr durchführen und wollen somit Situationen wie die oben Beschriebene vermeiden.

Ich danke für die Anregungen und das Interesse der Teilnehmer

Corina Capeder, Dojang Zug

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

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>

hlp
www.hlp.de

Wer Wein verdient, soll nicht Wasser bekommen.

Spruchwort der Thsi aus Afrika

Mit dem optimalen IT-Dienstleister ist es wie einem edlen Tropfen – man sucht manchmal lange, auch mit Enttäuschungen, bis man den passenden findet.

Sie kennen das? Dann sprechen Sie doch mal mit uns.

Die HLP Informationsmanagement GmbH ist erfahrener IT-Dienstleister und Lösungsanbieter im Bereich Internet/Intranet. Wir realisieren Projekte unterschiedlicher Größe unter Verwendung der Technologie-Standards JAVA und SAP NetWeaver. Darüber hinaus bieten wir webbasierte und frei konfigurierbaren Standardlösungen für unterschiedliche Themenbereiche an. Hier einige Stichworte zur ersten Übersicht:

HLP Software-Produkte:

HLP Ideenmanagement
HLP PowerPoint Management
HLP Wissensmanagement
HLP Formularmanagement
HLP Prüfungsmanagement
Erfolgskontrolle mit WebSuxess

HLP Dienstleistungen, z.B. im Bereich SAP:

SAP NetWeaver
SAP und Java
SAP Enterprise Portal
SAP und CMS
SAP Business Connector und SAP XI
Individuelle Anwendungsentwicklung

Lieber Wein statt Wasser? Dann einfach informieren unter www.hlp.de

Team up _____
with Internet Excellence!

hlp



Je gemischer desto besser - Besuch im Seniorenheim Ohlystift

Beim alljährlichen offiziellen Besuch des Shinson Hapkido Dojang Darmstadt wurden wir von der vielbeschäftigten Leiterin des Hauses in Gräfenhausen, Doris Scheck, empfangen, mit der eine langjährige Freundschaft besteht.

Die Einrichtung ist hell und modern, das Pflege- und Versorgungsteam verbreitet Kompetenz und Freundlichkeit. Man sollte sich aber nichts vormachen. So ein Kurzbesuch kann für Besucher, die sonst nie mit einer größeren Gruppe sehr alter Leute enger zusammen sind, zunächst Unsicherheit und Irritation bedeuten.

Weil das Altsein und körperlich-geistiger Kräfteverfall oft nicht in den Familien stattfindet und die Selbstverständlichkeit im gegenseitigen Umgang fehlt, scheinen die wirklich alten Senioren, besonders wenn Demenz im Spiel ist, in einer fremden Welt zuhause zu sein. Dazu kommt die unterschiedliche Sozialisation und Erziehung: Wer heute Ende neunzig ist, war Kind, als die "Titanic" Schlagzeilen machte. Das alles zeigt sich in der Kommunikation, die man hier - je nachdem mit wem man am Tisch sitzt - umstellen muss. Natürlich gibt es auch Senioren, die dem Besuch aktives Interesse entgegenbringen, aber oft wirkt die Unterhaltung erstmal wie eine Einbahnstraße. Gar nicht so leicht, Anknüpfungspunkte zu finden, wenn die Sprachmöglichkeiten klein geworden sind und zuerst andere Dinge mit Mühe bewältigt werden müssen: überhaupt verstehen, was gesagt wurde, vielleicht klären, was die Besucher eigentlich hier wollen, wenn möglich Reserviertheit abbauen, die Tasse Kaffee zum Mund führen, ohne zu verschütten ... Diese "Kleinigkeiten" führen aber mitten hinein ins Leben. Wo Geduld, aber keine Erwartungshaltung vorhanden ist, kann sich etwas entwickeln. Einfach Zuhören ist auch schon etwas. Überraschungen sind inklusive, etwa wenn man merkt, dass der/die Gesprächspartner/in ganze Liedtexte auswendig drauf hat, wo man selber schon nach der ersten Strophe aussetzen muss, oder einen Spruch mit Tiefsinn weiß, den man selber noch nie gehört hat.

Christine Ehmler hatte als Organisatorin ein Programm zusammengestellt, das mit Musik, Vor- und gemeinsamem Lieder-Singen, Sitztanz und Jonglage

für heitere Stimmung sorgte. Als Geschenk aus dem Erlös des Weihnachtsbasars Ende 2004 hatte der Dojang dieses Jahr 30 Gartenstühle mit Sitzauflagen gekauft und überreicht.

Was die Besuchsgruppe angeht, gilt: je gemischer desto besser. Wenn Jugendliche und Kinder dabei sind, ist das wohltuend für alle - besonders wenn sie einen Beitrag leisten: Nina zum Beispiel sang auf einen Stuhl gestellt mit ein paar kindgerechten musikalischen Umwegen und Abkürzungen ihr Lied und alle fanden es klasse.

Vorher hatte eine Gruppe der Besucher die Bettlägerigen in ihren Zimmern aufgesucht. Aktiv ansprechen, freundliche Worte und Gesten anbringen, ein Blümchen schenken und "Wiedersehen" sagen - jeweils wenige, nicht unbedingt immer leichte Minuten, die aber für Besucher und Besuchte Gold wert sein können.

Detlef Gollasch, Dojang Darmstadt



www.hse.ag

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.

Werbung & Produktion

www.zweifueralles.de

Peter Franke Prof(L)werbung 0 61 58 . 8 75 51 H&T Reprotechnik 0 61 58 . 98 55 03

MARTINA VETTER
HEILPRAKTIKERIN
Osteopathie, Akupunktur, Bachblüten

HEINRICH-FULDA-WEG 15
64289 DARMSTADT-KRANICHSTEIN TEL. 06151 788 789

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 aufgegeben
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
Bahnenfelder Str. 203 22765 Hamburg - Altona
Tel. 040 - 39 42 07

§ **Reiner Hoffmann**
Rechtsanwalt

*Verkehrsrecht · Mietrecht
Bau/ Handwerksleistungen
Handelsrecht · Arbeitsrecht*

Ludwigstraße 1 · 64283 Darmstadt Tel.: 06151-396 8080
E-Mail: RA-ReinerHoffmann@web.de Fax: 06151-396 8081

- ▶ Beratung
- ▶ Gutachten
- ▶ Projektierung
- ▶ Bauüberwachung
- ▶ Betreuung

Nachhaltige Wassermanagement- und Sanitärkonzepte

KIMMICH - CONSULT

Dipl.-Ing. Susanne Kimmich ▶
Bruchgasse 6 · D - 64409 Messel ▶
Tel.: + 49 (0)1 77 - 2 82 25 23 ▶
Email: kimmich.susanne@vdi.de ▶



Es wird aussehen, als wäre ich tot, und das wird nicht wahr sein ...

Du verstehst. Es ist zu weit. Ich kann diesen Leib da nicht mitnehmen.

Er ist zu schwer.

Aber er wird daliegen wie eine verlassene Hülle.

Man soll nicht traurig sein um solche alten Hüllen ...

Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
so ist es dir, als leuchten tausend Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache,
und wenn du dich getröstet hast,
wirst du froh sein mich gekannt zu haben.

Antoine de Saint-Exupéry
"Der kleine Prinz"

Sterbefälle

17. September 2005: Frauke Picht, 19. Ki

Es wird aussehen, als wäre ich tot ...

"Frauke ist tot." So begann die Trauerrede in der kleinen Kapelle auf dem Hamburger Friedhof.

Unfassbar - Frauke! So viele Menschen von nah und fern waren gekommen, um von ihr Abschied zu nehmen und den Schmerz mit anderen zu teilen.

Keinen Gedanken der Freundinnen und Angehörigen ließ die Rednerin unausgesprochen. "Brutal" nannte sie Fraukes Entscheidung, sich das Leben zu nehmen. Für uns - für sie selbst war es in dem Moment hoffentlich eine Erlösung von dem Monster der bodenlosen Verzweiflung und Selbstzerstörung, mit dem sie immer wieder einen erbitterten Kampf führte.

Eingebunden in Lieder und in Gedichte ihrer Seelenschwester May Ayim zog ihr Leben an uns vorüber - ein reiches erfülltes, freudvolles Leben, voller selbst gestellter Herausforderungen und tiefer Begegnungen. Sie war immer auf der Suche, mit aller Kraft in die Tiefe gehend, fragend und in Frage stellend - auch sich selbst - bis nichts mehr übrig war.

Auch uns hat sie keine Chance mehr gelassen. Aber wir können ihr von Herzen Kraft, Licht, und Liebe schicken und ihr helfen Frieden zu finden.

Sonsanim legt uns ans Herz, die Aufgaben zu Ende zu bringen, die sie nicht mehr erledigen konnte. Was das bedeuten könnte, singt Mercedes Soza, eine der Lieblingsängerinnen von Frauke: "Gracias a la vida, que me ha dado tanto." Danke an das Leben, das mir schon soviel geschenkt hat.

Katja Rohrssen, Dojang Hamburg 1, Suyang e.V.

Persönliche Ereignisse



Wir gratulieren ganz besonders Choi, Sel-Hwa und Sonsanim Ko. Myong Hochzeit im Juni 2005!

Hochzeiten:

Mimi und Patrick Raiss im August 2005



Heike Siegert und Detlef Gollasch, Darmstadt, Im Juli 2005



Geburten:

Frank Larsen/Dänemark: "Am Sonntag 9. Oktober 2005 hat meine Frau ein Mädchen namens Emma zur Welt gebracht"

Annette Albinus hat am 15.1.2005 einen Sohn zur Welt gebracht:
Tomke Clemens Albinus

Jutta Sauer hat am 14. Februar im Marienhospital in Aachen einen Sohn geboren, er heißt Jannik



Offizielle Internationale Shinson Hapkido Dojang-Liste

Internationales Zentrum <http://www.shinsonhapkido.org>

Zentrums-Dojang in Zusammenarbeit und Einheit mit Sonsanim Ko. Myong info@shinsonhapkido.org +49-(0)6151-294703
Dojang Darmstadt 1, Liebigstr. 27 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)	elselnborn1@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, Strandmark's Skolen	Frank Larsen (2.Dan)	sek.hvidovre1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-40 01 77
Kalundborg 1, Tømmerur Skole	Michael Eibye (2.Dan)	kalundborg1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-18 31 24
København 1, Stoving, Struer	Benny Olesen (2.Dan)	kobenhavn1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-50 75 50
Roskilde 1, Sonderlundvej	Jorgen Christiansen (2.Dan)	roskilde1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-43 78 17

DEUTSCHLAND NORD:

Aachen1 (Oh Sang), In der Kulturfabrik, Oranienstr. 9	Christoff Guttermann (2.Dan)	aachen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)241-9435774
Aachen 1, Sektion Oberhausen, Heinstr. 5	Detlef Wesselmann (1.Dan)	sek.duisburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)208-662055
Bad Belzig 1 (Gong Dong Che)	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 Bastigkei (3.Dan)	berlin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)30-61280596
Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110	Ruth Arens (2.Dan)	bremen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43274311
Eutin 1, Elisabethenstrasse 59	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	Klaus Elpel (1.Dan)	sek.buchholz1@shinsonhapkido.org	+49-(0)4181-281252
Hamburg 5, Sektion Eimsbüttel	Uwe Bujack (3.Dan)	sek.eimsbüttel1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43183318
Hamburg 5, Sektion Lübeck	Ina Marino (2.Dan)	sek.luebeck1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5823-953355
Hamburg 5, Sektion Nord, Langenhorn	Jens Hering (1.Dan)	sek.nord1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-82293450
Hamburg 5, Sektion Lüneburg	Joachim Blank (1.Dan)	sek.lueneburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5823-952653
Berlin 1, Paul-Lincke-Ufer 41	Horst Bastigkei (3.Dan)	berlin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)30-61280596
Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110	Ruth Arens (2.Dan)	bremen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43274311
Eutin 1, Elisabethenstrasse 59	Torsten Weiß (2.Dan)	eutin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)4521-778485
Hannover 1/Hägenburg, Am breiten Graben 19	Karsten Bendlin (1.Dan)	hannover1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5033-971888
Köln1, Kartäusergasse 24	Uwe Dallwitz (2.Dan)	koeln1@shinsonhapkido.org	+49-(0)221-7393272
Semmerin1, Dorfstr. 10	Christoph Albinus (3.Dan)	semmerin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)38755-40050

DEUTSCHLAND SÜD: <http://www.shinsonhapkido.de>

Darmstadt 1, Liebigstrasse 27	Joachim Krein (3.Dan)	darmstadt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-25053
Darmstadt 1 Sektion Dieburg, TV-Halle	Joachim Krein (3.Dan)	sek.dieburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-25053
Darmstadt 1 Sektion Paderborn	Joachim Krein (3.Dan)	sek.paderborn1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-25053
Darmstadt 1 Sektion Seeheim	Rufus Meyer (2.Dan)	sek.seeheim1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-784777
Darmstadt 1 Sektion Conweiler/Karlsruhe	Alexander Martinides (2.Dan)	sek.karlsruhe1@shinsonhapkido.org	+49-(0)179-1084149
Darmstadt 1 Sektion TU Hochschulsportzentrum	Jurij Menzel (1.Dan)	sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org	+49-(0)163-2468241
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 (2.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
(Gruppe) Simmern 1, Auf der Schlicht 33	Info: Albrecht Neumüller	simmern1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6761-13105

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

Utrecht 1, Albert-Schweitzer-School	J. D. Heinzlering (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 Jugend	Hannes Kolar (1.Dan)	sek.jugend1@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 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 Imfeldstr. 90	Marcel Mayer (3.Dan)	sek.zuerich1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-4701323

SPANIEN:

Maspalomas1 Gran Canaria	Vojko Poljasevic (1.Dan)	maspalomas1@shinsonhapkido.org	+34-(0)928-763366
--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------

Internationale Shinson Hapkido Association e.V. ,Liebigstrasse 27

D-64293 Darmstadt, Tel.: +49 (0)6151-29 47 03, Fax.: +49 (0)6151-29 47 33