

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



# **18. Int. Sommerlager**

**SOLA 2002**



*Wir gehen einen Weg gemeinsam.*

## **Shinson Hapkido**

**19.-26. Juli 2002, Cham, Schweiz**

*Gesamtleitung Ko. Myong*



## **Grussworte von Ko. Myong**

Liebe Gäste, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das Shinson-Hapkido-Sommerlager findet dieses Jahr zum 18. mal statt. In Europa sind 18 Jahre die Zeit, um erwachsen zu werden und ich hoffe, dass diese Zeit ein reifes Wachstum gebracht hat. Es ist eine besondere Freude, dass unser Sommerlager diesmal in der schönen, freien Natur hier in der Schweiz stattfindet. Shinson Hapkido hat sich seit seiner Gründung vor 19 Jahren weiterentwickelt und wir feiern nächstes Jahr unser 20-Jahr-Jubiläum. Für uns ist es deshalb in diesem Jahr besonders wichtig, nach innen zu schauen und uns zu besinnen. Wir möchten gerne die Tendenz zur Trennung in der Welt aufhalten. Wir meinen damit die Trennung der Menschen voneinander und auch vom Herzen, der Natur usw. Wenn wir versuchen dieser Tendenz entgegenzuwirken, durch unser Denken und Handeln, dann werden wir wieder die tiefe Verbundenheit zu Herz, Natur und Gott spüren. Natürlich ist jedes Jahr wichtig, doch wollen wir in diesem Jahr mit mehr Ruhe unser inneres Wachstum fördern, um das nächste Jahr mit gesunder, klarer, fröhlicher und neuer Energie zu beginnen.



Shinson Hapkido ist nicht als geheimnisvolle, asiatische, ganz spezielle Kampfkunst gedacht, sondern soll für das «normale Leben» auch einfach und normal sein. Sie soll helfen, das Leben geniessen zu können und wie neugeboren immer wieder neu zu beginnen. Wie im Frühling ein Keim zu wachsen beginnt, nach der schweren Zeit im Winter, so soll die «Bewegung für das Leben» uns zu Gesundheit und einem friedlichen Miteinander (du und ich wir sind eins) führen. Wenn wir dies als Gefühl erkennen, wie eine Erleuchtung, dann können wir auch praktizieren, was wir in all den Jahren unterrichtet haben. Denn gerade das Sommerlager ist eine gute Gelegenheit und es ist so gewachsen, um die Inhalte praktisch umzusetzen und zu üben. Um den aktiven Organisatoren unsere Unterstützung zu geben, ist es wichtig, dass wir nicht denken, dass wir einen persönlichen verantwortlichen Veranstalter haben, sondern, dass wir alle, jede/r Einzelne, auch die Veranstalter sind. So können wir gut miteinander umgehen und uns einmal als Gäste und einmal als Chef/in sehen. So zu handeln harmoniert besonders mit der Shinson-Hapkido-Lehrmethode, wenn man sich untereinander vertraut, sich respektiert, wenn man Geduld hat, wenn man bescheiden ist und wenn man die Liebe teilt. So können jung und alt, reich und arm, verschiedene Sportarten, verschiedene Religionen, verschiedene Nationen in Harmonie zusammen sein. Wir versuchen durch diese Veranstaltung die Mauern zu zerbrechen, die uns voneinander trennen, wir wollen diese Mauern abbauen und offen sein für alle. Das Sommerlager ist deshalb nicht nur für Shinson-Hapkido-Mitglieder, sondern für alle gedacht. Jede/r kann einfach, sorglos und bedenkenlos daran teilnehmen.

Unter dem Titel: «Urlaub für die Familie, Fitness, Gesundheit und internationale Begegnung» sind wir zusammen und versuchen unsere Menschlichkeit weiter zu entwickeln, uns für andere zur Verfügung zu stellen und miteinander zu teilen. Der Erlös unserer Einnahmen wird für das Chon Jie In Haus (Ein Haus für das Leben), «Casa Verde» (Ein Haus für Strassenkinder in Peru), zwei Schweizer Sozialprojekt vor Ort und den Aufbau von Shinson Hapkido benutzt. Das Sommerlager Gesamtmotto: «Wir gehen einen Weg gemeinsam», bedeutet, dass wir nicht allein leben, sondern uns gemeinsam voller Herzlichkeit für den Frieden einsetzen. Wenn Sie dies aktiv unterstützen möchten, lade ich Sie ganz herzlich dazu ein.

Bei der Schweizer Shinson-Hapkido-Familie möchte ich mich ganz herzlich für die Mühe und Arbeit der Organisation des Sommerlagers bedanken, insbesondere bei Kyosanim Thomas Werder, der viel persönliches Engagement gezeigt hat. Allen Danträgerinnen, Danträgern, Schülerinnen und Schülern möchte ich auch gerne viel Kraft schicken. Für die besondere Unterstützung des UNO-Sonderberater für Sport Herrn Adolf Ogi, des Chamer Gemeindepräsidenten Herrn Heinz Wyss und allen einheimischen Bürgerinnen und Bürgern bin ich dankbar. Durch die herzliche Unterstützung und das geduldige Verständnis konnte und kann diese Veranstaltung erst richtig schön werden.

Unser Dankeschön soll sich auch dadurch ausdrücken, dass wir viel Rücksicht und Achtung vor den Menschen und der Natur zeigen und unser Bemühen ist es den Ort sauberer zu verlassen als wir ihn vorgefunden haben.

Ich wünsche Ihnen schöne, fröhliche Tage, Zeit zum Ausruhen von Körper und Geist und Gelegenheit, neue Energie zu tanken.

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich ein warmes Gefühl und Gottes Liebe für Ihr Leben.

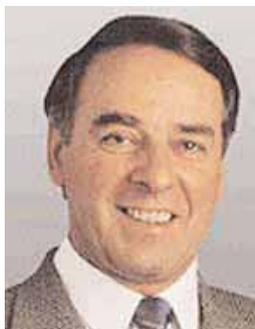
Auf Wiedersehen im Sommerlager

Ihr Ko. Myong,

Präsident, International Shinson Hapkido Association e.V.



## *Grussworte von Adolf Ogi*



Global denken – lokal handeln

Verehrte Gäste, liebe Sportlerinnen und Sportler

Begegnung – Dialog – Bewegung – Frieden, ist Grundlage und Leitmotiv für meine Arbeit als UNO-Sonderberater für Sport, Entwicklung und Frieden.

Die Bewegung im Rahmen des Sports, dient der Förderung und Übung des Zusammenseins, durch Erziehung, Dialog und Zusammenarbeit.

Die Grundsätze dieser Erklärung für eine Kultur des Friedens sind in vielen Lehrmethoden enthalten.

Die lokale Umsetzung des globalen Gedankens des Friedens, durch Begegnung, Dialog und Bewegung, wird durch euch gelebt.

Ich wünsche allen Teilnehmern des Shinson Hapkido Sommerlagers 2002 in Cham, ein bewegungs-, dialog-, begegnungs- und friedensreiches Zusammensein.

**Adolf Ogi, alt Bundesrat**

**Sonderberater des Generalsekretärs für den Sport und seine Beziehung zu Entwicklung und Friedensförderung**

## *Grussworte von Heinz Wyss, Gemeindepräsident*



HERZLICH WILLKOMMEN zum Shinson-Hapkido-Sommerlager 2002

Liebe Freunde des Shinson Hapkido,  
verehrte Gäste aus dem In- und Ausland

Die Einwohnerinnen und Einwohner von Cham freuen sich, Sie wieder zu Ihrem Sommerlager bei uns begrüßen zu dürfen. Schon 1996 waren sie bei uns willkommen. Die Verbundenheit unserer buntdurchmischten Bevölkerung zu Sport- und Kulturveranstaltungen hat in unserer Gemeinde Tradition. Fröhliche Gemeinschaftserlebnisse tragen uns durch den Alltag, und Begegnungen bringen uns über alle Grenzen hinweg näher.

Es ehrt uns, dass für die Durchführung dieser Veranstaltung Ihre Wahl auf Cham gefallen ist. Die Sportlerinnen und Sportler, Begleiter sowie Besucher erwartet in der Gemeinde Cham eine aufgeschlossene, gastfreundliche Bevölkerung.

Unsere «kleine Stadt am See» bietet auch für Musse und Erholung eine Fülle von einzigartigen Möglichkeiten. Ich bin überzeugt, dass nebst den sportlichen Belangen ebenfalls die Kameradschaft und Geselligkeit einen hohen Stellenwert geniessen werden.

Erfreulich und anerkennenswert ist auch Ihre Bereitschaft, dieses Zeltlager wie auch in den Jahren zuvor, zugunsten eines wohlthätigen Zwecks durchzuführen.

Ich hoffe für jeden einzelnen, dass seine Erwartungen und Wünsche in Erfüllung gehen mögen. Allen Beteiligten wünsche ich ein frohes Beisammensein und eine erlebnisreiche Woche im lebens- und liebenswerten Cham.

Heinz Wyss, Gemeindepräsident Cham



## *Grussworte vom Schweizer OK-Team*



Die Schweizer Shinson-Hapkido-Familie freut sich sehr auf Ihren Besuch des Sommerlagers 2002 in Cham/Zug.

Cham am See ist ein altes Dorf. Es wurde vor über 1100 Jahren - und damit früher als alle anderen 10 Zuger Gemeinden – erstmals erwähnt. Der Kanton Zug in dem die Gemeinde Cham liegt, gehört teils zum schweizerischen Mittelland, teils zu den Voralpen.

Mit der Sportanlage Röhrliberg und den umliegenden Wiesen, bieten wir Ihnen eine gute Möglichkeit gemeinsam unter der Gesamtleitung von Ko Myong eine Woche die Shinson Hapkido-Lehrmethode zu trainieren und zu leben. Da Cham am idyllischen Zugersee liegt, besteht auch die Möglichkeit in den Badeanstalten sich abzukühlen, oder sich im wunderschönen Villetten-Park zu verweilen.

Für Verpflegung ist gesorgt, wie schon 1996 bieten wir Ihnen ein komplettes, reichhaltiges, gesundes und abwechslungsreiches Verpflegungsangebot an. Herzlich willkommen im Shinson Town (Restaurant), im «Alpstübli» oder auch an der Beach-Bar. Vorbestellung ist nicht nötig, lassen Sie sich einfach verwöhnen von unserem Angebot.

Im Bereich Dekoration bereiten wir einen Platz für einen Steingarten vor. Wir bitten deshalb jedeN TeilnehmerIn, einen Stein aus seiner Umgebung mitzubringen. Verbunden mit einem persönlichen Wunsch können Sie diesen Stein in diesem Garten platzieren. Das so entstehende Natur-Kunstwerk symbolisiert unser Lagermotto «Wir gehen einen Weg Gemeinsam» und soll ein Platz der Ruhe und Frieden sein.

Die Schweizer Shinson-Hapkido-Familie freut sich auf ein Wiedersehen und wünscht allen Gästen ein freudiges und erlebnisreiches Sommerlager 2002.

Ihre Schweizer Shinson-Hapkido-Familie

iV. Kyosanim Thomas Werder



## Geplantes Wochenprogramm

### Tägliche Trainingszeiten

09.30 - 10.00 Uhr	Gemeinschafts- Training
10.00 - 11.30 Uhr	Training in Gruppen
12.00 - 13.00 Uhr	Lehrgang für DanträgerInnen
14.00 - 15.00 Uhr	Gesundheit- und Lebensberatung, 1. Hilfe
16.00 - 17.30 Uhr	Training in Gruppen
17.30 - 18.00 Uhr	Gemeinschafts- Training



### Wochenprogramm

Freitag	19. Juli	Anreise 18.00 Uhr Treffen Eltern mit Kinder unter 5 Jahren (Danzelt) 19.00 Uhr Treffen Ärzte, Heilpraktiker, usw. (Sanitätszelt) 21.00 Uhr Treffen DanträgerInnen/Kyosanim (Danzelt)
Samstag	20. Juli	09.00 Uhr: Offizielle Eröffnung des 18. Sommerlagers durch die Chamer Gemeinderegierung 20.00 Uhr Gemeinsamer Abend mit offizieller Vorstellung aller TeilnehmerInnen ab ca. 22.00 Uhr Jubiläumsfeier «10 Jahre Shinson Hapkido Schweiz», mit Unterhaltung und Tanz
Sonntag	21. Juli	Abends freie Gestaltung 20.00 Uhr Treffen TeilnehmerInnen Korea-Reise 2002 (Gemeinschaftszelt)
Montag	22. Juli	20.00 Uhr Int. bunter Abend (Sketsche, Theaterstücke, Kabarett, Folklore, Länderspezifisches... Unterhaltung und Tanz.
Dienstag	23. Juli	Abends Int. Shinson Ballturnier (fröhliches Ballturnier für die ganze Familie, Mix Fuss- Hand- und Volleyball – Team 3 Kinder, 3 Frauen und 3 Männer). Anschliessend Siegerehrung und Preisübergabe im Gemeinschaftszelt.
Mittwoch	24. Juli	15.00 Uhr Gemeinsamer Spaziergang in die Natur. 20.00 Uhr Int. Musik Festival (Beiträge aus der ganzen Welt)
Donnerstag	25. Juli	Freie Gestaltung Nachmittags Generalprobe VorführungsteilnehmerInnen 19.30 Uhr Grosse Shinson Hapkido Vorführung «Heaven & Earth» in der Waldmannhalle Baar zugunsten sozialem Zweck, Projekt «Casa Verde» Peru (Strassenkinder), dem Heilpädagogischen Zentrum Cham und dem Plankis in Chur.
Freitag	26. Juli	09.00 Uhr Gruppenfoto Gemeinschaftsabschlusstraining, anschliessend 18. Sola Kupprüfung 14.00 Uhr Offizielles Ende des 18. Sommerlagers mit Wimpel- und Urkundenübergabe, Verabschiedung des Sola 2002 und Ankündigung des 19. Sommerlagers 2003 in Hamburg.
Samstag/Sonntag	27./28. Juli	Angebot 2 weitere Tage auf dem Zeltplatz auf eigene Verantwortung zu verbringen (ohne offizielles Programm)

**Die Organisation behält sich vor das Wochenprogramm wenn nötig anzupassen.**



## *Bringen Sie bitte mit...*

Dobok und Trainingsanzug  
Shinson Hapkido Ausweis  
Zelt, Schlafsack, Luftmatratze oder andere Unterlagen  
Schreibsachen  
Besteck und Geschirr  
Badesachen  
Warme Kleidung / Regensachen  
Ab 4. Kup: Bong, (Stock)  
Eltern: Spielsachen und Ideen für Kinderhort  
Ein Stein für den Stein-Garten / freiwillig  
Sanitätsteam: 1. Hilfe Material / freiwillig



## *Trainingsgruppen*

Kindergarten  
Kinder  
Kennenlernen (Menschen ohne Vorwissen)  
Gymnastik (Ki-Do-In-Bop, Langsame Grundtechniken, Meditation, Spass...)  
AnfängerInnen  
Mittelstufe  
Fortgeschrittene  
DanträgerInnen

## *Trainingsinhalte*

Gemeinsame Meditation  
Ki-Do-In-Bop (Gesundheitsgymnastik)  
Atemtechniken  
Shinson Hapkido  
Akupressur  
Miteinander leben und lachen



Die Teilnahme am offiziellen Sommerlager-Programm ist **freiwillig**.  
Sowohl beim Training als auch beim Rahmenprogramm handelt es sich nur um Angebote, aus denen Sie Auswählen können, was Ihnen zusagt. Wir bitten jedoch darum, den Geist und die Gemeinschaft des Sommerzelt-lagers zu **akzeptieren** und **respektieren**.



## Generelle Informationen

- Veranstalter: Shinson Hapkido Schweiz, (Gesamtleitung Ko. Myong)
- Unterstützung: International Shinson Hapkido Association e.V.
- Zeitraum: 19.–26. Juli 2002
- Kontakt: Shinson Hapkido, Dojang Cham  
Zugerstrasse 44  
CH 6330 Cham  
Tel. +41 (0)41 / 780 26 26  
Fax +41 (0)41 / 780 56 45  
E-mail sola2002@shinsonhapkido.ch  
Home www.shinsonhapkido.ch
- 
- Veranstaltungsort: Schulanlage Röhliberg, 6330 Cham  
Vorführung: Waldmannhalle, 6340 Baar
- Kostenbeitrag: 50 Euro oder 75 sFr. für jede/n Teilnehmer/in.  
Behinderte / Kinder unter 10 Jahren kostenlose Teilnahme. Beinhaltet Training, offizielles Programm (ohne Vorführung), Zeltplatz, Wimpel und Urkunde.
- Teilnahme: Die Teilnahme am 18. Internationalen Shinson Hapkido Sommerlager steht jedem offen. Bitte leiten Sie dies Ausschreibung an interessierte Organisation, Vereine (Richtung Musik, Tanz, Bewegungs- und Kampfkünste, etc.) weiter.
- Anmeldung: Anmeldung gilt für die komplette Woche. Wer aus wichtigem Grund nur tageweise teilnehmen kann, wird gebeten, dies in der Anmeldung zu vermerken. Bitte haben Sie Verständnis, das der Kostenbeitrag trotzdem komplett zu bezahlen ist.
- Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Shinson Hapkido Dojang. Die Teilnahme ist gleich bei der Anmeldung im Dojang zu entrichten. Achtung Shinson Hapkido Danträger und Kyosanim: Bitte Dan-Grad und Ki angeben.
- Die Dojang Verantwortlichen leiten bis spätestens 5. Juli 2002 Ihre komplette Anmeldung (wenn möglich Exel Datei) an die ISHA in Darmstadt. Interessierte, die keiner offiziellen Schule angehören, werden gebeten, sich direkt bei der ISHA in Darmstadt anzumelden. Der Kostenbeitrag bitte auf das Konto der Zuger Kantonalbank (Schweiz) überweisen: BLZ 787, Konto-Nr. 02-721.107-10 (Sola 2002) oder kann direkt beim Einschreiben vor Ort bezahlt werden.
- Online-Anmeldung auch via Internet unter: [www.shinsonhapkido.org](http://www.shinsonhapkido.org), möglich.
- Abmeldungen vom Sommerlager sind bis und mit 9. Juli 2002 in schriftlicher Form direkt bei der ISHA möglich. Bis zu diesem Zeitpunkt kann der Kostenbeitrag zurückerstattet werden. Danach ist dies leider nicht mehr möglich. Danke für Ihr Verständnis.
- Anmeldefrist: 5. Juli 2002 (Spätere Anmeldung kann nur Ausnahmsweise zugelassen werden. Bitte unterstützen Sie das OK-Team. Danke.
- Übernachtung: In eigenen Zelten oder in Zimmern der Umgebung des Sommerlagers.
- Haustiere: Grundsätzlich bitte keine Haustiere mitnehmen.
- Tische/Bänke: Auch dieses Jahr besteht die Möglichkeit diese vor Ort zu mieten. (Pfandabgabe)
- Verantwortlich: **Die Teilnahme sowie Hin- und Rückreise erfolgt auf eigene Gefahr!**

## Anreise

### Per Bahn,

Der Lagerplatz ist bequem in ca. 5 Fuss-Minuten direkt vom Bahnhof in Cham zu erreichen.

### Per Flugzeug,

Der Internationale Flughafen Zürich-Kloten (Airport Code –ZRH) liegt ca. 50 Km von Cham entfernt. Weiter per direkten Interregio-Zügen erreichen Sie im halbstunden-Takt den Bahnhof Zug, danach weiter nach Cham, sehr bequem.

### Per Auto, Bus, Motorrad,

Die Stadt Cham liegt am Rande der Zentralschweiz und ist wie folgt zu erreichen.  
Info: Die Autobahnen in der CH sind grün Beschildert, Hauptstrassen blau.  
Tempo 120/80 Km/h. Innerorts generell 50 Km/h.

### Von Richtung Zürich / St. Gallen:

ca. 20 Km via Affoltern oder durch das Sihltal Richtung Zug, Ausfahrt Cham/Sins.

### Von Richtung Basel:

Ca. 100Km via Luzern / Zug Ausfahrt Cham / Sins.

### Von Luzern:

Ca. 20 Km via Autobahn A4 bis Ausfahrt Cham /Sins.

Wegbeschreibung via Internet:  
<http://www.shinsonhapkido.ch>

Sola 2002

