

1,50 Euro



Chon-Jie-In Magazin



Bewegung für das Leben



Nr. 14, Dezember 2004



**Wir machen uns stark
für mehr Gemeinschaft.**

Die HEAG Südthessische Energie AG unterstützt Sportvereine
und Sportgruppen mit ganz besonderer Energie.

HSE 
Wir stehen dahinter.

Altes Wissen neu entdeckt

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

zum Einzelpreis von EUR 33,-- zzgl. Versandkosten

Vorname, Name _____

Anschrift _____

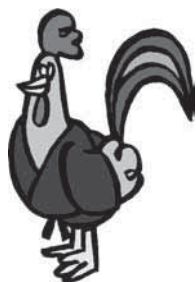
Land, PLZ, Ort _____

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



Diese Buch ist ein Schatz an
Lebensweisheit!

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Chon Jie In-Magazin, dessen 14. Ausgabe Sie gerade lesen, enthält überwiegend Themen aus dem Jahr 2004, die von Mitgliedern der International Shinson Hapkido Association bzw. des Chon Jie In e. V. oder dem Herausgeber für bedeutsam und „druckreif“ gehalten wurden.

Beim Zusammentragen der Artikel gab es durch das Redaktions- bzw. Produktionsteam keine Einschränkung und keine Bevorzugung. Auf diese Weise entsteht natürlich eine Gewichtung der einzelnen Themen, über die man unterschiedlicher Meinung sein kann. Ob diese Vorgehensweise bei wachsender Dojang- bzw. Mitgliederzahl weiterhin möglich ist, wird sich zeigen.

Wir haben uns nach schwierigem Beginn im Frühsommer sehr über den Schwung gefreut, den das Magazin-Projekt wieder gewonnen hat. Es war reges Interesse zu spüren. So werden hoffentlich viele LeserInnen schon beim ersten Durchblättern den Eindruck gewinnen, dass genug geschehen ist, das allemal wert ist, im Zusammenhang dokumentiert zu werden. Damit ist auch die Rolle der Redaktion klar - wir haben ganz einfach „mitgemacht“. Und wenn es darum geht, so etwas wie eine Gesamt-Tendenz in den Beiträgen dieser Magazin-Ausgabe zusammenzufassen, dann vielleicht so wie auf Seite 30: „Fokus auf die Zukunft“.

Schön, dass sich Jan Rathje wieder mit Phantasie an die Gestaltung des Heftes gemacht hat, herzlichen Dank allen, die sich der Mühe ausgesetzt haben, etwas zu Papier zu bringen und/oder Bildmaterial zu liefern; ein besonders großes Dankeschön an all jene, durch deren Inserat das Erscheinen dieses Heftes überhaupt erst möglich war!

Übrigens gilt 2005 in Korea als „Jahr des Hahns“ ...

Thomas Süßmilch, Detlef Gollasch
im Dezember 2004

Inhalt

1	Impressum und Inhalt
	Chon Jie In - Direktion/ Shinson Hapkido - Leitung
2 - 3	Grußwort von Sonsanim Ko. Myong
	Shinson Hapkido in Theorie & Praxis
4 - 7	Su-Technik für Weißgürtel
8 - 9	Danprüfung
10 - 11	Das Meridiansystem
	Aus den Dojangs
12	Dojang Hamburg 1
13	Frühlingsfest im Dojang Chur
14	Kreta Urlaub/ Dojang Bad Belzig
15	Kup Prüfung im Dojang Bad Belzig
16	Rock für die Krebshilfe
16	Dojang Frankfurt
17	Ehrung der belgischen Dojangs
18	Eröffnung im Dojang Aachen
	Veranstaltungen 2004
19	Kyosanim-Lehrgang in der Schweiz
19	Dieburger in Berlin
20	Kinder und Jugendlehrgang
21	Pfingstlehrgang in Groß-Bieberau
22 - 23	Motorradreise
24 - 25	Danprüfung
25 - 26	Sommerzeltlager in Tübingen
27	Vorankündigung Sommerzeltlager 2005
28 - 29	Koreareise
	Chon Jie In e.V.
30 - 31	CJI e.V.- Rückblick aufs Jahr
	Patenschaften - Soziale Projekte
32	Sambia
33	Ohlystift
34 - 35	Casa Verde, Peru
36	Spenden - Information
36 - 37	Chon Jie In Haus Hamburg
	Chon Jie In - Akademie:
38 - 39	Ki Do In Bob - Gesundheitstraining
	Shinson Hapkido-Nachrichten und Verschiedenes
40 - 41	Ki Hap
42	Buchtipp
42	Homepage Award
43	Kurz und Knapp
46	Portrait Christine Ehmler
47	Portrait Martin Backes
48	Portrait Jochen Blume
49	Persönliches

Impressum:

Ausgabe 14 erscheint am 18.12.2004, Herausgeber: Ko. Myong
Anschrift: Chon Jie In Magazin, International Shinson Hapkido Association, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt,
Tel. 06151 / 29 47 03, Fax: 06151 / 29 47 33, Mail: magazin@shinsonhapkido.org
Redaktion: Detlef Gollasch, Produktion: Thomas Süßmilch und 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
Wir bitten um Verständnis, dass an uns geschickte Beiträge mit sehr stark persönlichem Inhalt nicht in jeden Fall im Magazin veröffentlicht werden können.
Die hier abgedruckten Beiträge müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben. Fehler oder Pannen, die trotz aller Sorgfalt immer möglich sind,
bitten wir zu entschuldigen.

2004



Für das Jahr 2005 - neues Leben, neue Energie und neue Hoffnung!

Gedanken von Sonsanim Ko. Myong

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder der Shinson Hapkido-Familie, liebe Danträgerinnen und Danträger,

unsere Veranstaltungen zum 20jährigen Jubiläum von Shinson Hapkido liegen schon ein ganzes Jahr zurück. Eine große Zahl von Menschen hat seit Anfang der 80er Jahre durch ihre Arbeit dazu beigetragen, dass die Entwicklung, wie wir sie gemeinsam erlebt haben, möglich war. 1983 wurde „Kung Jung Musul Hapkido“ als Kampfkunst in Europa begonnen, 1993 kam es zur Namensänderung in „Shinson Hapkido“ und der Schwerpunkt verlagerte sich in Richtung Heilkunst, bis 2003 gab es die Weiterentwicklung im Sinne einer Bewegung für das Leben. „Bewegung für das Leben“ bedeutet, dass nicht nur besonders talentierte Leute mit uns trainieren, sondern dass das Training und das gesamte Ausbildungsprogramm für alle geeignet ist und im Alltag für jeden Bedeutung haben kann.

Aber die Wurzel hat sich mit den Jahren nicht geändert - es ist einfach eine Entwicklung geschehen, indem wir Shinson Hapkido gelebt und praktiziert haben. Die Wünsche und Erfahrungen von uns allen konnten dazu beitragen. Shinson Hapkido, wie wir es heute kennen und üben, ist also nicht durch eine ausgedachte Theorie entstanden, sondern ist aus dem Leben heraus geboren und gewachsen. Der „Graswurzel-Gedanke“ (das Prinzip des Nicht-Aufgebens „Min-Cho Sasang“) und die Chon Jie In-Idee („Himmel, Erde, Menschen sind eins“) stammen zwar ursprünglich aus Korea, aber in der heutigen Form gehören sie genauso nach Europa und in die ganze Welt - damit wir zusammen glücklich sind, Spaß und Freude haben, um das Leben zu genießen

und Gesundheit und Frieden zu fördern. Deshalb ist der Begründer von Shinson Hapkido eigentlich auch nicht Ko. Myong sondern wir alle sind in Wirklichkeit „Gründer“. Ich habe zwar persönlich alles dafür gegeben und investiert aber trotzdem bin ich ein Teil dieser Gemeinschaft und tue einfach das Beste, um meine Aufgaben so gut wie möglich zu erfüllen.

Oft frage ich mich, warum die Menschen immer wieder dabei sind, warum sie weitermachen und zum Beispiel zum Training kommen. Ich denke, dass einfach irgend etwas in den vergangenen 20 Jahren ihnen geholfen hat, so dass ihre Lebensqualität besser wurde und sich gesteigert hat. Besonders die Familie und das Familienleben haben im Zusammenhang mit Shinson Hapkido einen hohen Stellenwert: Unser persönliches Glück kommt aus der Familie; umgekehrt können die Familien dann glückliche Gemeinschaften sein, wenn wir einzelnen Menschen glücklich sind.

Die heutige Gesellschaft ist aber leider oft so wie der dunkle Bereich hinter einem Bühnen-Vorhang. Die Menschen verstecken dort ihre persönliche Wahrheit und lügen, weil Angst da ist, die Wahrheit zu sagen. Das Leben, das man hinter dem Vorhang lebt, sieht natürlich auch irgendwie aus wie eine Form von Wahrheit - aber ist es doch nur scheinbar!

Die dunklen und materiellen Kräfte nehmen zu und sind manchmal sogar Gegenstand des Glaubens geworden. Aber erst wenn der Vorhang des Lebens sich ganz öffnet, kann das Licht wirklich wahrgenommen werden. Dann erst sehen wir die Wahrheit und die Sonne ist da. Das, was die Helligkeit verdunkelt, muss man also „öffnen“, um das wahre Herz zu sehen.

Unser Shinson Hapkido ist über all die Jahre ständig gewachsen. Mit dem Aufbau und der Verbreitung haben wir - und als Leiter natürlich besonders ich - eine große Verantwortung übernommen. Verwaltung und Bürokratie war dabei nie unser Ziel. Aber wir müssen klar sehen, dass unsere Arbeit für die vielen Menschen ohne professionelle Organisation nicht mehr zu schaffen ist. Sehr vieles wurde bisher ehrenamtlich, zusätzlich zur täglichen Berufsarbeit und auf Kosten der privaten Familien und Freizeit erledigt. Seit 21 Jahren arbeite ich für Shinson Hapkido und gebe mein Wissen weiter. Viele haben mich hierbei unterstützt und oft waren wir am Rand der Erschöpfung. Jetzt müssen wir mehr darauf achten, unsere Aktiven und Helfer zu schützen. Sie sollen auch nicht in gleicher Weise wie ich Opfer bringen müssen.

Shinson Hapkido soll Spaß machen, die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Unsere Association als Dachverband aller Shinson Hapkido-Schulen muss auf eine gesunde und finanziell gesicherte Basis gestellt werden. Wir wollen keine Überbelastung von Einzelnen, sondern eine Verteilung der Aufgaben auf mehrere Schultern auch mit bezahlten Kräften. Für meine Nachfolger, für alle, die Shinson Hapkido zu ihrem Beruf machen wollen und auch für mich müssen die täglichen Bedürfnisse des Lebens gesichert sein. Wir möchten normal leben können, ohne ständige Angst um unseren Alltag und die Fortführung dieser Arbeit.

Um mit Shinson Hapkido auch in Zukunft klar und stabil weiter leben zu können, ist jetzt Folgendes besonders wichtig:

1. Shinson Hapkido bedeutet, einen Weg der Menschlichkeit zu gehen.
2. Wenn Entscheidungen anstehen, müssen wir deutlich ja oder nein sagen und nicht unnötig viel darüber diskutieren.
3. Anstehende Arbeit muss erledigt werden. Wir teilen sie und müssen reduzieren, wenn es nötig ist. Neue Ideen können deshalb nicht immer verwirklicht werden. Einnahmen aus Lehrgängen und Veranstaltungen müssen wir sorgfältig kalkulieren, weil sie unsere Arbeit langfristig sichern.

Es ist mir besonders wichtig, das Shinson Hapkido-Wissen zu schützen, damit die nötige Sicherheit und Kraft für die Zukunft gegeben ist. Auch Dojang-Beiträge und Lizenzgebühren helfen, unsere ‚Lehrmethode‘ auf ein stabiles Fundament zu stellen. Außerdem möchte ich an diejenigen, die viel für Shinson Hapkido gearbeitet haben und die trotz mancher Schmerzen geblieben sind, meinen besonderen Dank richten, meine Zeit mit ihnen teilen und für finanzielle Unterstützung sorgen.

Zur Weiterentwicklung von Shinson Hapkido gehört auch der Chon Jie In-Gedanke. Das heißt auch, dass jeder seinen persönlichen Schwerpunkt finden kann. Egal ob es darum geht, in der Hauptsache z. B. Selbstverteidigung und Bewegungskunst zu trainieren, eine Praxis als Heilpraktiker/in zu betreiben oder einfach nur Sozialprojekte zu unterstützen. In unserem Magazin sollen daher nicht nur spezielle Shinson Hapkido-Angelegenheiten vorkommen, sondern auch Chon Jie In-Themen. All dies beinhaltet der Name „Chon-Jie-In Magazin“. Die Aufgaben der International Shinson Hapkido Association e.V. und des Chon-Jie-In e.V. müssen aber klar getrennt und unterschieden werden.

Wie jeder Neuanfang ist dies eine Zeit, die sicher auch mit Problemen verbunden ist. Aber nach jedem Sturm gibt es wieder Ruhe, neue Kraft und Hoffnung!

Hier ist ein Geleitwort, das ich aufgeschrieben habe, damit es uns alle, die mit Shinson Hapkido verbunden sind, im Jahr 2005 begleiten kann:



Klar und aufrecht leben
die Wahrheit klar und deutlich sehen
klar und unverfälscht hören
klar und geradlinig denken und fühlen
klar, direkt und ehrlich sprechen
klar und aufrichtig handeln

Mensch und Natur sind eins, Körper und Geist sind eins; deswegen ist auch unsere Bewegung und das Herz eins. Alles was wir sind und was wir tun, muss Herzlichkeit haben, sonst ist es wie tot. Mit diesem Herzen sollten wir fühlen und uns bewegen.

Die Verbindung von Herz, Bewegung und Handeln (aktiv etwas Positives tun) macht eigentlich das Leben mit Shinson Hapkido aus. Wenn man so lebt und trainiert, ändert sich das Leben. So ist Shinson Hapkido nicht nur eine koreanische Kampfkunst sondern kann ein Verbindungsglied werden zu einer friedlichen Welt. Auch darin besteht der Chon Jie In-Gedanke. Das Jahr 2005 können wir sehr gut mit dieser Idee beginnen. Wir können uns darauf verlassen, dass Himmel, Erde, Menschen (und alle Lebewesen) eins sind. Und auf die oben beschriebene Weise können wir ein kleines Stück dazu beitragen, dass eine friedlichere Welt entstehen kann.

Ich wünsche Ihnen allen ein glückliches, strahlendes, gesundes und leuchtendes Leben.

Ihr
 Ko. Myong



Direktor des
 Chon Jie In-Hauses Webern
 Präsident der International Shinson Hapkido
 Association e. V.

Su - situationsbezogene Verteidigungstechniken

Dieser Beitrag behandelt einen Ausschnitt des offiziellen Shinson Hapkido Lehr- und Ausbildungsprogramms.

Im Shinson Hapkido wird eine Vielzahl von situationsbezogenen Verteidigungstechniken, koreanisch „Su“ genannt, unterrichtet. Bis zum ersten Dan sind es 171 verschiedene Techniken, die der Selbstverteidigung dienen. Ihr Ziel ist aber nicht alleine die Verteidigung gegen einen Angriff. 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. Durch gegenseitige Rücksichtnahme und die Harmonie der Bewegung werden die Kontaktängste zwischen den PartnerInnen abgebaut. Auf der gesundheitlichen Ebene wird der Körper "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.

Auf der Weißgürtelstufe werden insgesamt sechs Su-Techniken unterrichtet, an denen einige wesentliche Bewegungsprinzipien von Shinson Hapkido aufgezeigt werden. Hierbei geht es insbesondere darum, nicht gegen die Kraft einer AngreiferIn zu arbeiten, sondern die Kraft aufzunehmen, in die eigene entspannte Bewegung umzulenken und mit einer kurzen Spannung die eigentliche Technik auszuführen. Die gesamte Technik soll aus einer Körperbewegung, insbesondere aus einer Bewegung der Hüfte heraus erfolgen und nicht auf die Extremitäten, d.h. die Arme und Beine, beschränkt sein. Die ersten drei Techniken dienen dazu, eine am

Handgelenk festgehaltene Hand aus dem Griff der PartnerIn zu befreien. Sie heißen auf koreanische „Son Baegi Sul“ (Handlösetechniken). Bei weiteren drei Techniken soll der festgehaltene Ärmel der Anzugjacke (Dobok-Jacke) aus dem Griff der PartnerIn befreit werden. Sie heißen auf koreanisch „Ott Baegi Sul“ (Anzuglösetechniken).

Grundform

Jede der sechs Techniken beginnt aus einer Grundform heraus. Die nachfolgenden Bilder zeigen beispielhaft die Grundform für die Handlösetechniken (Son Baegi Sul). Die Grundform und die Techniken werden immer für eine Körperseite erläutert. Sie sollten aber grundsätzlich auf beiden Seiten geübt werden.

Vor Beginn der Technik stehen sich beide PartnerInnen gegenüber und grüßen sich.

Eine PartnerIn, die AngreiferIn, geht auf die andere PartnerIn zu und fasst sie am Handgelenk. Die AngreiferIn geht zurück in die „flache Reiterstellung“ (Gima Pyong Jahse) und zieht ihre Partnerin zu sich heran. Hierbei gibt sie einen Energieschrei (Kihap). Die freie Hand der AngreiferIn ist zur Energiehand (Son Sallyeora) gespreizt und wird auf Augenhöhe in Richtung der angegriffenen PartnerIn gehalten.

Die angegriffene PartnerIn folgt zuerst entspannt der ziehenden Bewegung der AngreiferIn, bewegt aber dann ihrerseits plötzlich ihren Körper nach hinten in Gima Pyong Jahse und zieht die AngreiferIn leicht nach vorne. Hierbei gibt auch sie einen Kihap und spreizt die freie Hand auf Augenhöhe in Richtung der Angreiferin (Son Sallyeora).

Aus dieser Ausgangssituation beginnen die drei Handlösetechniken (Son Baegi Sul).

Die Ausgangssituation der Anzuglösetechniken (Ott Baegi Sul) unterscheidet sich lediglich dadurch, dass die AngreiferIn anstatt des Handgelenks den Ärmel der Dobok-Jacke fasst.



Son Baegi Sul - Handlösetechniken

II Su - erste Technik

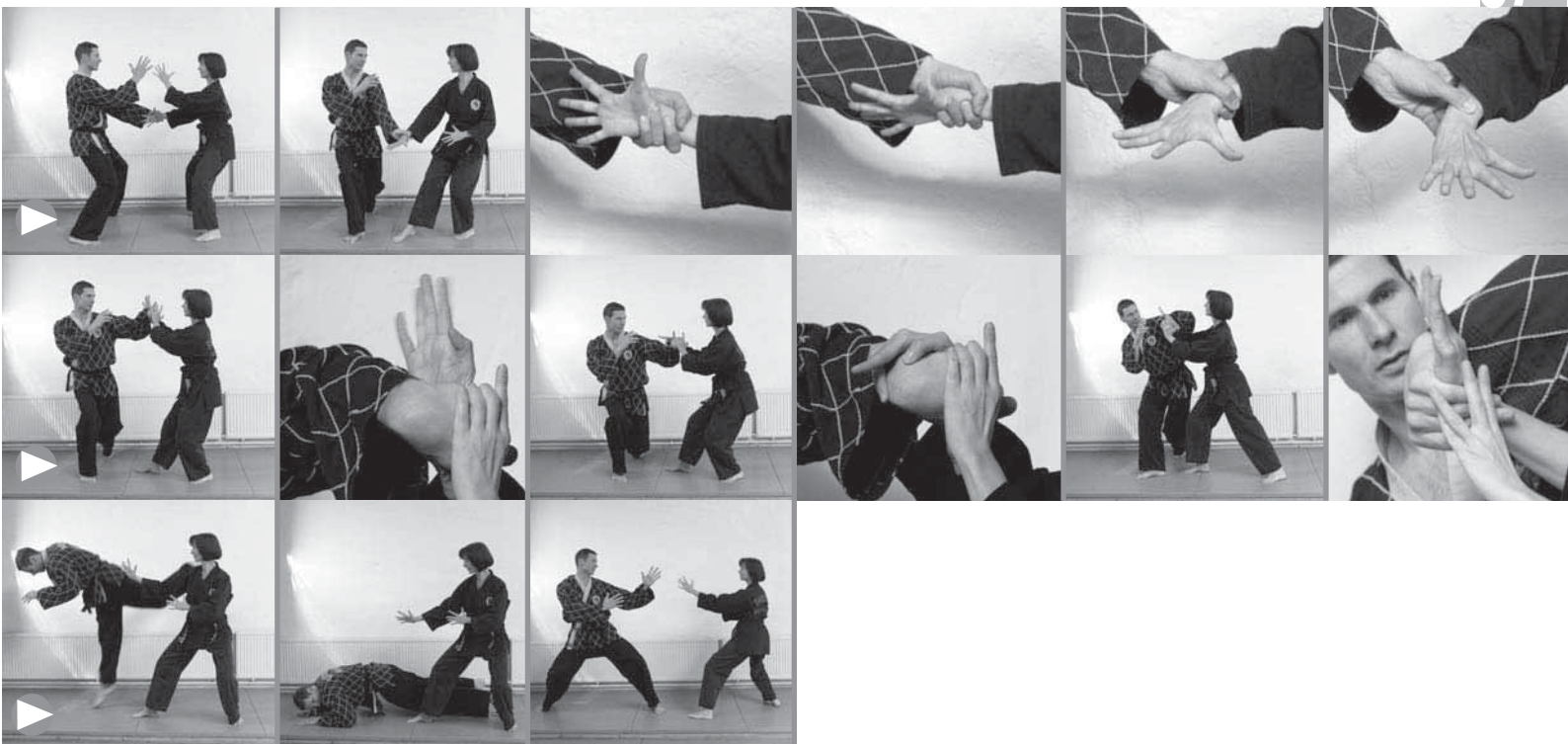
Ausgangssituation: Die AngreiferIn hält mit links das rechte Handgelenk ihrer PartnerIn gefasst (siehe Grundform).

Um sich aus dem Griff der AngreiferIn zu befreien, geht die angegriffene PartnerIn mit rechts einen Schritt auf die AngreiferIn zu. Hierbei bewegt sie die gehaltene Hand nach innen und dreht sie in eine horizontale Position (siehe Detailbilder). Diese Bewegung löst den Griff der AngreiferIn und veranlasst

sie, die gehaltene Hand wieder nach außen, in die ursprüngliche Position zu ziehen. Die nach außen gerichtete Bewegung der AngreiferIn wird von der angegriffenen PartnerIn aufgenommen und die gehaltene Hand in einer kreisförmigen Bewegung bis nach oben vor ihren eigenen Körper gedreht. Hier fasst die linke Hand der angegriffenen PartnerIn die linke Hand der AngreiferIn (siehe Detailbild). Der Daumen greift in die Daumen-Zeigefingerbeuge und die anderen Finger umfassen die Mittelhand. Die rechte, noch gehaltene Hand der angegriffenen PartnerIn liegt in der Handgelenkbeuge der AngreiferIn. Die angegriffene PartnerIn kann zuerst, durch

leichtes Vorrutschen mit gleichzeitigem Absenken ihres Körpergewichts, einen Handgelenkhebel an der linken Hand der AngreiferIn (siehe Detailbild) erzeugen und im Anschluss mit der rechten Handfläche die linke Hand der AngreiferIn diagonal an deren Kopf vorbeischieben (siehe Detailbild). Die Schiebewegung kann aber auch direkt, ohne vorherigen Handgelenkhebel, ausgeführt werden. Zur Verstärkung dieser Bewegung rutscht die angegriffene PartnerIn mit dem rechten Fuß in Richtung der Schiebewegung nach vorne. Eigentliche Intention der Schiebewegung (im Selbstverteidigungsfall) ist es, mit der geschobenen Hand das Gesicht der AngreiferIn zu

treffen. Um die Bewegung mit einer Falltechnik (Nakbop) verbinden zu können, führt die Bewegung aber diagonal am Kopf der AngreiferIn vorbei. Die AngreiferIn dreht sich und fällt mit einer Vorwärtsfallbewegung (Jeon Bang Nakbop) zu Boden. Nach Abschluss der Technik steht die AngreiferIn wieder auf, beide PartnerInnen stehen sich in Gima Pyong Jahse gegenüber und geben einen Kihap.



Ij Su - zweite Technik

Ausgangssituation: Die AngreiferIn hält mit links das rechte Handgelenk ihrer PartnerIn gefasst (siehe Grundform).

Um sich aus dem Griff der AngreiferIn zu befreien, geht die angegriffene PartnerIn mit rechts einen Schritt zurück und zieht die AngreiferIn auf sich zu. Dies veranlasst die AngreiferIn, ihre PartnerIn wieder zu sich zu ziehen. Die ziehende Bewegung der AngreiferIn wird von der angegriffenen PartnerIn aufgenommen und sie geht mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorne, zwischen die Beine der AngreiferIn. Dieser Schritt

bringt die angegriffene PartnerIn sehr nahe an den Körper der AngreiferIn und ermöglicht ihr einen erst nach vorne zum Solar Plexus und dann nach oben zum Kinn der AngreiferIn gerichteten Ellenbogenstoß (Palkup Chigi). Die AngreiferIn geht einen Schritt zurück, fällt mit einer Rückwärtsfallbewegung (Hu Bang Nakbop) zu Boden und rollt weiter bis in den Stand. Nach Abschluss der Technik stehen sich beide PartnerInnen in Gima Pyong Jahse gegenüber und geben einen Kihap.

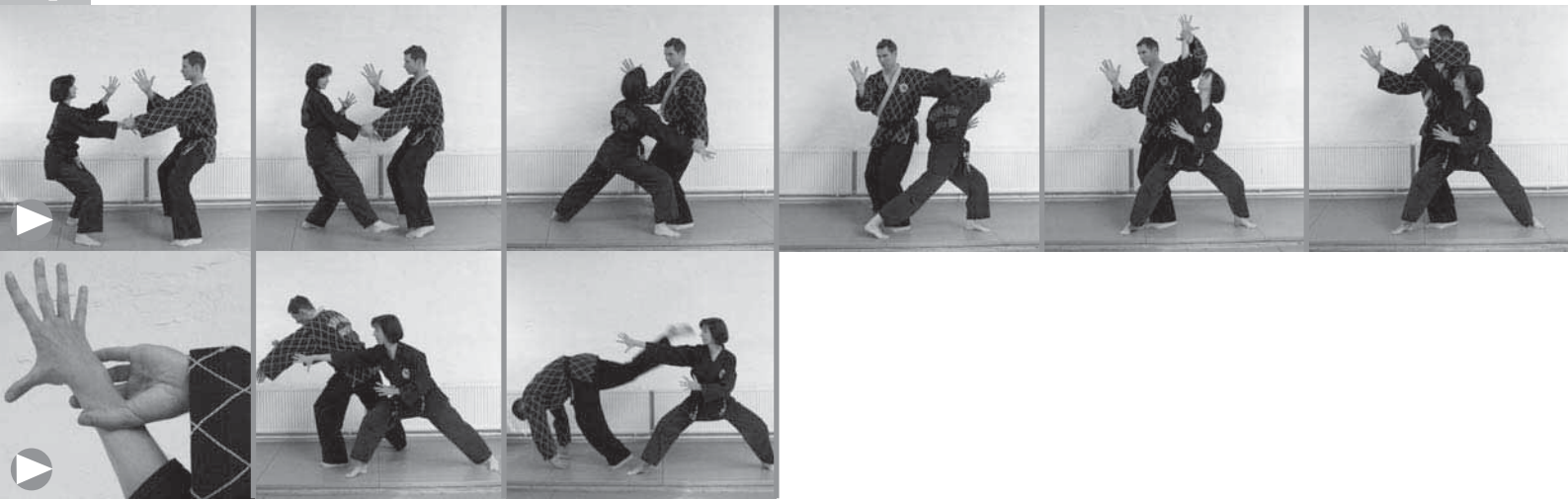


Sam Su - dritte Technik

Ausgangssituation: Die AngreiferIn hält mit links das rechte Handgelenk ihrer PartnerIn gefasst (siehe Grundform).

Um sich aus dem Griff der AngreiferIn zu befreien, geht die angegriffene PartnerIn mit rechts einen Schritt auf die AngreiferIn zu. Hierbei bewegt sie die gehaltene Hand nach innen und dreht sie in eine horizontale Position (siehe Detailbilder der ersten Handlösetechnik). Diese Bewegung löst den Griff der AngreiferIn und veranlasst sie, die gehaltene Hand wieder nach außen, in die ursprüngliche Position zu ziehen. Die nach außen gerichtete Bewegung der AngreiferIn wird von der angegriffenen PartnerIn aufgenommen und die gehaltene Hand, zusammen mit einem Schritt des rechten Fußes neben die AngreiferIn, nach hinten hinter die AngreiferIn

geführt. Die angegriffene PartnerIn setzt diese Bewegung durch einen weiteren Schritt mit dem linken Fuß hinter die AngreiferIn fort, dreht sich dann um und taucht unter dem Arm der AngreiferIn durch. Mit der Körperdrehung führt sie die nach hinten bewegte Hand in eine wieder nach vorne gerichtete Kreisbewegung. Bei dieser Bewegung dreht die angegriffene PartnerIn die Daumenseite ihrer gehaltenen Hand (Yok Sudo) in Kreisrichtung nach vorne (siehe Detailbild) und lockert dadurch den Griff der AngreiferIn bzw. löst ihre Hand aus dem Griff. Die angegriffene PartnerIn setzt die Kreisbewegung bis vor ihren eigenen Unterbauch fort. Durch den Schwung der Kreisbewegung verliert die AngreiferIn die Balance, macht mit dem linken Fuß einen kleinen Schritt nach vorne und rollt mit einer Vorwärtsrolle (Hou'e Jeon Nakbop) bis in den Stand. Nach Abschluß der Technik stehen sich beide PartnerInnen in Gima Pyong Jahse gegenüber und geben einen Kihap.



Ott Baegi Sul - Anzuglösetechniken

Il Su - erste Technik

Ausgangssituation: Die AngreiferIn hält mit links den rechten Ärmel der Dobok-Jacke ihrer PartnerIn gefasst (siehe auch Grundform).

Um sich aus dem Griff der AngreiferIn zu befreien, geht die angegriffene PartnerIn mit dem linken Fuß einen Schritt auf die AngreiferIn zu. Hierbei bewegt sie

ihre gehaltene Hand mit einer kleinen nach innen gerichteten Kreisbewegung bis nach oben. Mit der linken Hand holt sie zu einem Handkantenschlag (Sudo Chigi) aus und schlägt mit Sudo Chigi von oben nach unten auf die Daumen-seite des Handgelenks der sie festhaltenden Hand. Gleichzeitig bewegt die angegriffene PartnerIn ihre rechte, gehaltene Hand nach oben. Durch den nach unten gerichteten Schlag und die gleichzeitige Aufwärtsbewegung der gehaltenen Hand wird den Ärmel der Dobok-Jacke aus dem Griff der AngreiferIn gelöst. Nachdem der Griff gelöst ist, rutscht die angegriffene PartnerIn mit dem linken Fuß auf die AngreiferIn zu und greift diese ihrerseits mit einem Handgelenkrückenschlag (Samagui Sondung) zur Schläfe (siehe Detailbild) an.

Die AngreiferIn fällt mit Seitwärtsfalltechnik (Chuk Bang Nakbop) zu Boden und rollt weiter bis in den Stand. Nach Abschluss der Technik stehen sich beide PartnerInnen in Gima Pyong Jahse gegenüber und geben einen Kihap.



Ij Su - zweite Technik

Ausgangssituation: Die AngreiferIn hält mit links den rechten Ärmel der Dobok-Jacke ihrer PartnerIn gefasst (siehe auch Grundform).

Um sich aus dem Griff der AngreiferIn zu befreien, geht die angegriffene PartnerIn mit dem linken Fuß diagonal einen Schritt auf die AngreiferIn zu und steht dabei mit Ihrem Körper sehr dicht an dieser. Hierbei bewegt die angegriffene PartnerIn ihre gehaltene Hand mit einer kleinen nach innen gerichteten Kreisbewegung bis nach oben. Mit der linken Hand holt sie zu einem Handkantenschlag (Sudo Chigi) aus und schlägt von oben nach unten auf die Daumenseite des Handgelenks der sie festhaltenden Hand. Gleichzeitig bewegt die angegriffene PartnerIn ihre rechte, gehaltene Hand nach oben. Durch den

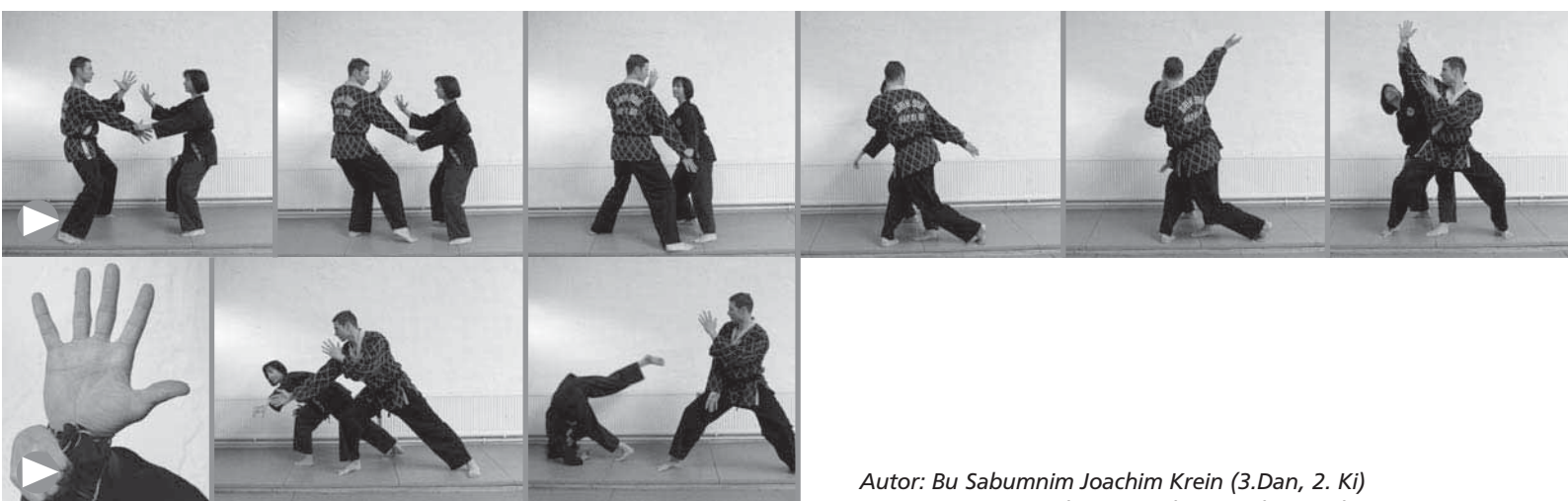
nach unten gerichteten Schlag und die gleichzeitige Aufwärtsbewegung der gehaltenen Hand wird den Ärmel der Dobok-Jacke aus dem Griff der AngreiferIn gelöst. Nachdem der Griff gelöst ist, dreht die angegriffene PartnerIn den Blick zur AngreiferIn und stößt mit den rechten Ellenbogen (Palkup Chigi) zu deren Solar Plexus. Die AngreiferIn geht einen Schritt zurück, fällt mit einer Rückwärtsfallbewegung (Hu Bang Nakbop) zu Boden und rollt weiter bis in den Stand. Nach Abschluss der Technik stehen sich beide PartnerInnen in Gima Pyong Jahse gegenüber und geben einen Kihap.

**Sam Su - dritte Technik**

Ausgangssituation: Die AngreiferIn hält mit links den rechten Ärmel der Dobok-Jacke ihrer PartnerIn gefasst (siehe auch Grundform).

Um sich aus dem Griff der AngreiferIn zu befreien, geht die angegriffene PartnerIn mit rechts einen Schritt auf die AngreiferIn zu. Hierbei bewegt sie die gehaltene Hand nach innen. Diese veranlasst die AngreiferIn, die gehaltene Hand wieder nach außen, in die ursprüngliche Position zu ziehen. Die nach außen gerichtete Bewegung der AngreiferIn wird von der angegriffenen PartnerIn aufgenommen und die gehaltene Hand, zusammen mit einem Schritt des rechten Fußes neben die AngreiferIn, nach hinten hinter die AngreiferIn geführt. Diese Bewegung setzt sie durch einen weiteren hinten übersetzten Schritt mit dem linken Fuß bis hinter die AngreiferIn fort. Die

angegriffene PartnerIn dreht sich nach außen um und führt mit dieser Körperdrehung die nach hinten bewegte Hand in eine wieder nach vorne gerichtete Kreisbewegung. Bei dieser Bewegung dreht die angegriffene PartnerIn die Klein-Finger-Seite ihrer gehaltenen Hand (Sudo) in Kreisrichtung nach vorne (siehe Detailbild) und „wickelt“ dadurch die Hand der AngreiferIn fest an ihre eigene Hand. Die angegriffene PartnerIn setzt die Kreisbewegung bis vor ihren eigenen Unterbauch fort. Durch den Schwung aus der Kreisbewegung verliert die AngreiferIn die Balance, macht mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt nach vorne und rollt mit einer Vorwärtsrolle (Hou'e Jeon Nakbop) bis in den Stand. Nach Abschluss der Technik stehen sich beide PartnerInnen in Gima Pyong Jahse gegenüber und geben einen Kihap.



Autor: Bu Sabumnim Joachim Krein (3.Dan, 2. Ki)
Mit Genehmigung des Präsidenten der
International Shinson Hapkido Association
Ausführende: Bu Sabumnim
Elke Stender (3. Dan, 3. Ki) und Joachim Krein
Fotos: Anna Gavras und Stefan Schott

Danprüfung - eine Stufe der inneren Entwicklung

Die meisten Menschen, die zum Shinson Hapkido kommen, bringen den Wunsch mit, irgendwann einmal DanträgerIn zu werden. Die Frage, welchen Weg man hierfür durchlaufen muss und wie lange man dazu braucht, tauchte in den vielen Jahren, in denen ich AnfängerInnen unterrichte, immer wieder auf. Da es nicht sehr interessant ist, jeder AnfängerInnen-gruppe von den zu absolvierenden Gürtelstufen und der hierfür benötigten Zeit zu erzählen, dachte ich mir eines Abends, als ich wieder einmal mit dieser Frage konfrontiert wurde, eine kleine Geschichte aus.

Ich erzählte von der Danprüfung, wie schwer sie sei und dass man hier eine Vielzahl von Brettern zer-schlagen und zertreten müsse. Dies wussten natürlich schon alle und so erzählte ich weiter, dass, wenn man beabsichtigt, irgendwann einmal Danprüfung zu machen, man als AnfängerIn nach Korea fliegen und dort einen Baum pflanzen müsse. Diesen Baum müsse man jedes Jahr pflegen, bis der Baumstamm einen Durchmesser erreicht hat, dass man aus ihm die Bretter machen kann, die man für die Bruchtests bei der Danprüfung benötigt. Mit meinen Händen zeigte ich die Größe der Bretter, ca. 35 mal 35 Zentimeter. Da ich meine Geschichte sehr überzeugend vortrug und mit einigen Details ergänzte, glaubten sie die AnfängerInnen und es wurde sehr still im Raum. Angesichts dieser Abmessungen und der hierfür benötigten Wachstumszeit des Baums, konnte sich jeder der Anwesenden ausmalen, wie lange es dauern würde.

Diese Geschichte ist natürlich erfunden, aber im Grunde beschreibt sie den Weg zur Danprüfung besser, als man es mit Gürtelstufen und Jahreszahlen tun kann. Beginnend mit der AnfängerInnenzeit wachsen Körper, Lebensenergie und mentale Stärke Jahr für Jahr. Wie bei einem Baum werden die Wurzeln größer und wachsen tiefer in die Erde. Der Stamm des Baumes wird kräftiger und erhält mit jedem Jahr einen neuen Jahresring, der, je nach dem ob es ein gutes oder ein schlechtes Jahr war, breiter oder schmaler ist. Die Baumkrone strebt dem Himmel entgegen und zeigt stolz, wie viel Kraft der



Baum gesammelt hat. Wenn der Baum auf furchtbaren Boden wächst, wird er irgendwann Früchte tragen und so seine Energie mit der Natur teilen.

Nach einer langen Entwicklung haben die SchülerInnen irgendwann diese Stufe erreicht und sie sind bereit, ein Fest auszurichten und Ihre LehrerIn von den herangereiften Früchten kosten zu lassen. Dies ist die Zeit der Danprüfung.

Den Ablauf der Danprüfung und was man hierbei alles am theoretischen Kenntnissen und praktischem Können zeigen muss, kann man jedes Jahr in den Kurzberichten zur Danprüfung nachlesen oder sich von PrüfungsteilnehmerInnen berichten lassen. Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Theorieprüfung, die oftmals mehr als 10 Stunden dauert, und einer dreitägigen praktischen Prüfung. Fast alle Prüflinge bringen die geforderten theoretischen Kenntnisse mit und sind auch technisch sehr gut vorbereitet. Dies ist aber nur die Grundlage zum Bestehen der Danprüfung. Im Verlauf der Prüfung lernen die TeilnehmerInnen sehr schnell ihre körperlichen aber insbesondere auch ihre mentalen Grenzen kennen. Auch noch so gute TechnikerInnen haben ihre Schwächen, die irgendwann in der Prüfung zu Tage treten. Dies fordert die Bereitschaft nicht aufzugeben und das Bestmögliche zu zeigen. Wenn dann aber Mut und Kraft schwinden, fällt man leicht in ein Loch, aus dem man alleine nicht so leicht wieder herauskommt. Im Verlauf der Danprüfung entwickeln sich die PrüfungsteilnehmerInnen aber mehr und mehr zu einer Gemeinschaft. Auch wenn sie sich vor Beginn der Prüfung oftmals kaum kannten, unterstützen sich im Verlauf der Prüfung zunehmend gegenseitig und sprechen sich Mut zu. Sie sind füreinander da und lernen, ihre innere Kraft mit anderen zu teilen. Sie wachsen zu einer Gruppe, einer neuen Ki-Generation, zusammen. Gemeinsam schaffen sie es, die Strapazen der Danprüfung zu



irgendwann die Achtung vor den älteren Generation verlieren sollten, werden sich diese fragen, warum sie Shinson Hapkido aufgebaut haben und wo die Wurzel von Shinson Hapkido, die fünf Lehrmethoden Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit und Liebe, geblieben sind. Die fünf Lehrmethoden würden sehr bald durch ein Leistungsprinzip ersetzt sein und nur noch den Jungen und Starken einen Platz bieten. Dann hätte Shinson Hapkido seine Seele verloren.

Bu Sabumnim Joachim Krein, Dojang Darmstadt 1

bewältigen und die Prüfung mit einer Erfahrung für ihr Leben und - so bleibt für die TeilnehmerInnen zu hoffen - mit dem schwarzen Gürtel, als Symbol ihrer Inneren Reife, abzuschließen. Im Jahr 2004 hat die 18. Ki-Generation ihre Danprüfung abgelegt.

Die Ki-Generation steht aber für mehr als nur die Tatsache, dass man einmal gemeinsam die Danprüfung absolviert hat. Sie bildet ein System, in dem, unabhängig von Dangrad und von technischem Können, jüngere DanträgerInnen die älteren DanträgerInnen, aufgrund der von diesen geleisteten Arbeit, achten.

Auch heute trainiert z.B. noch ein Danträger der 1. Ki-Generation, Kyosanim Martin Backes aus Belgien, aktiv Shinson Hapkido. Wenn man weiß, dass zwischen der zweiten und der dritten Ki-Generation einige Jahre keine Danprüfung stattgefunden hat, kann man sich leicht ausrechnen, dass Martin Backes mehr als 20 Jahre beim Aufbau von Shinson Hapkido mitgeholfen hat. Ohne ihn gäbe es vermutlich in Belgien kein Shinson Hapkido. Martin Backes ist 68 Jahre alt. Wie soll er mit den teilweise zwanzigjährigen DanträgerInnen der 18. Ki-Generation körperlich mithalten? Wenn die jüngeren DanträgerInnen den Geist von Shinson Hapkido wirklich verstanden haben, achten sie ihn wegen seiner Erfahrung und der Arbeit die er für Shinson Hapkido geleistet hat. Beides spiegelt sich in der Ki-Generation wieder. Wie in jeder Familie gibt es auch im Shinson Hapkido manchmal unterschiedliche Auffassungen zwischen den Generationen. Einen Menschen zu achten heißt nicht mit allem einverstanden zu sein, was dieser tut. Es fordert aber die Bereitschaft, diesem Menschen zuzuhören und seine Erfahrung als möglichen Weg zu akzeptieren, auch wenn man sich selbst für einen anderen Weg entscheidet. Wenn die jüngeren Generationen, aufgrund ihres technischen Könnens,



Das Meridian-System

Shinson Hapkido ist eine Kampfkunst, die Ihren SchülerInnen ein vergleichsweise sehr umfangreiches theoretisches Wissen vermittelt. Die in den Prüfungsprogrammen enthaltenen Theorieunterlagen sind aber im Umfang begrenzt, so dass ein tieferes Verständnis nur mit Hilfe weiterer Literatur möglich wird. Oftmals ist aber gerade dieses tiefergehende Verständnis der Zusammenhänge die beste Möglichkeit, die theoretischen Hintergründe aufzunehmen und verinnerlichen. An dieser Stelle sollen einige einfache Zusammenhänge des Meridian-Systems erläutert werden, um damit den fortgeschrittenen SchülerInnen das Verständnis der Theorie zu erleichtern.

Meridiane sind anatomisch (d. h. im rein schulmedizinischen Sinn) nicht nachweisbare Energiebahnen, die den Körper durchziehen. In ihnen fließt die Lebensenergie „Ki“ und reguliert die Körperfunktionen. Insgesamt gibt es im Körper 12 Hauptmeridiane die jeweils spiegelbildlich in den beiden Körperhälften verlaufen. Obwohl alle 12 Hauptmeridiane sowohl in der rechten wie auch der linken Körperhälfte vorhanden sind, spricht man von nur 12 Hauptmeridianen.

Daneben gibt es noch 8 weitere Meridiane, die Sondermeridiane. 6 von ihnen haben keine eigenen Punkte sondern durchlaufen bestimmte Punkte der Hauptmeridiane. 2 Sondermeridiane, der Sonnen- und der Schatten-Meridian, haben eigene Punkte und einen eigenen Verlauf. Sie liegen genau auf der Körpermitte, einer an der Körpervorderseite, einer an der Körperrückseite, und teilen ihn in die linke und rechte Hälfte.

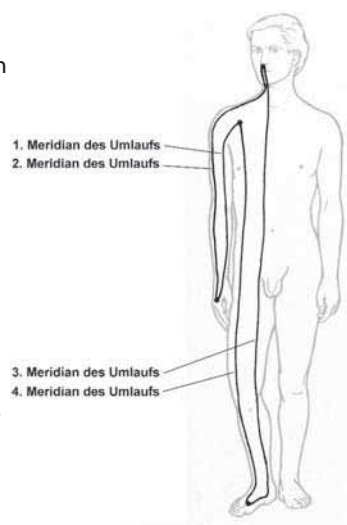
10 der 12 Hauptmeridiane sind Organen zugeordnet. Dies sind Lunge, Dickdarm, Magen, Milz, Herz, Dünndarm, Blase, Nieren, Gallenblase und Leber. Die beiden verbleibenden Meridiane, Dreierwärmer und Herzbeutel/Pericard, haben Sammelfunktionen und sind keinem Organ direkt zugeordnet. Die Organe im vorgenannten Sinn sind nicht nur die uns aus der westlichen Medizin bekannten Organe. Sie bezeichnen vielmehr Funktionskreise, die diesen Organen in der traditionellen asiatischen Medizin, aufgrund empirischer Erfahrungen, zugeordnet wurden. So steht zum Beispiel der Funktionskreis Lunge nicht nur für das Organ Lunge, sondern beinhaltet die komplette Atem- und Riechfunktion, d.h. Lunge inklusive der Atemwege, des Mundraums und der Nase.

In der Meridianlehre hat die Lebensenergie "Ki" eine zentrale Aufgabe. Sie kommt im menschlichen Körper in verschiedenen Formen vor, wobei alle Energieformen aus einem Um- und einem Yang-Anteil bestehen. Manche dieser Energien sind angeboren, andere werden von außen, über Nahrung und Atemluft aufgenommen oder von den einzelnen Organen erzeugt. Die von einem Organ erzeugte Energie wird entweder an die Umgebung abgegeben oder, über den dem Organ zugeordneten Meridian, dem nächstfolgenden Organ zugeführt. Dort regt sie neuerlich die Energieerzeugung an.

Die Organe sind zwecks Energieaustausch über die Meridiane untereinander verbunden. Die 12 Hauptmeridiane durchlaufen in 3 Kreisläufen zu je 4 Meridianen den Körper. Die Lebensenergie „Ki“ durchflutet in diesen drei Kreisläufen ununterbrochen den Körper.

Die drei Kreisläufe (Umläufe) sind hintereinander geschaltet und bestehen, wie bereits erläutert, aus je 4 Meridianen. Der erste Meridian jedes Umlaufs ist einem inneren (Um-) Organ zugeordnet und verläuft vom Rumpf (Brustkorb) zur Hand. Der zweite Meridian jedes Umlaufs ist einem äußeren (Yang-) Organ zugeordnet und verläuft von der Hand zum Kopf. Der dritte Meridian jedes Umlaufs ist wieder einem äußeren (Yang-) Organ zugeordnet und verläuft vom Kopf zum Fuß. Der vierte und letzte Meridian jedes Umlaufs ist einem inneren (Um-) Organ zugeordnet und verläuft vom Fuß zurück zum Rumpf (Brustkorb). Damit ist der gesamte Körper durchlaufen und der Umlauf abgeschlossen. Der letzte Meridian des 3. Umlaufs gibt seine Energie wieder an den ersten Meridian des 1. Umlaufs weiter und schließt so den Kreislauf.

Die Lebensenergie „Ki“ fließt somit vom Rumpf zur Hand, dann zum Kopf, vom Kopf zum Fuß und wieder zurück zum Rumpf. Von hier fließt sie in den nächsten Umlauf. Ein Energieumlauf benötigt 8 Stunden. Innerhalb eines Tages durchfließt die Lebensenergie „Ki“ einmal die 3 Umläufe und damit alle 12 Hauptmeridiane.



Der Verlauf der Meridiane innerhalb der Umläufe ist in der nachfolgenden Tabelle noch einmal schematisch dargestellt. Insgesamt wird der Körper von den 12 Hauptmeridianen auf diese Weise dreimal, d.h. in drei Umläufen, durchlaufen.

	Um Organ (inneres, bzw. Speicherorgan)	Yang Organ (äußeres, bzw. Hohlorgan)
im Arm	1. Meridian (vom Rumpf zur Hand)	2. Meridian (von der Hand zum Kopf)
im Bein	4. Meridian (vom Fuß zum Rumpf)	3. Meridian (vom Kopf zum Fuß)

Tabelle: Richtung und Lage der Hauptmeridiane

Die beiden zusätzlichen Meridiane, Sonnen- und Schattenmeridian, verlaufen, wie bereits erwähnt, an der Körpervorder- und -rückseite, genau in der Körpermitte. Der Sonnenmeridian beginnt zwischen After und Steißbeinspitze, verläuft entlang des Rückgrats nach oben, führt über die Schädelmitte ins Gesicht und endet am Oberkiefer. Der Schattenmeridian beginnt vor dem After in der Dammregion, verläuft vorne entlang der Körpermitte nach oben und endet am Unterkiefer.

Organe

In der nachfolgenden Tabellen ist aufgelistet, welches Organ (Funktionskreis) in welchem Umlauf und an welcher Stelle innerhalb dieses Umlaufs liegt. Zusätzlich ist aufgeführt, ob es sich bei dem Organ um ein Um-Organ (inneres, bzw. Speicherorgan) oder ein Yang-Organ (äußeres, bzw. Hohlorgan) handelt. Die Aufstellung zeigt auch noch einmal, dass das erste Organ innerhalb eines Umlaufs ein Um-Organ, das zweite und dritte ein Yang-Organ und das vierte wieder ein Um-Organ ist.

		Organ		Um- / Yang (Speicher- / Hohlorgan)
		koreanisch	deutsch	
1. Umlauf	1. Meridian des Umlaufs	Pae	Lunge	Um
	2. Meridian des Umlaufs	Dae-Jang	Dickdarm	Yang
	3. Meridian des Umlaufs	Wyi	Magen	Yang
	4. Meridian des Umlaufs	Bi	Milz	Um
2. Umlauf	1. Meridian des Umlaufs	Shim	Herz	Um
	2. Meridian des Umlaufs	So-Jang	Dünndarm	Yang
	3. Meridian des Umlaufs	Bang-Gwang	Blase	Yang
	4. Meridian des Umlaufs	Sin	Nieren	Um
3. Umlauf	1. Meridian des Umlaufs	Shim-Po	Herzbeutel	Um
	2. Meridian des Umlaufs	Sam-Cho	Drei-Erwärmer	Yang
	3. Meridian des Umlaufs	Dam	Gallenblase	Yang
	4. Meridian des Umlaufs	Gan	Leber	Um

Tabelle: Zuordnung von Organen und Umläufen

Adjektive von Um- und Yang in den einzelnen Umläufen

Wie oben erläutert, werden die einzelnen Organe (Funktionskreise) mit den Worten Um und Yang genauer beschrieben. Nach traditioneller asiatischer Vorstellung produzieren, regulieren und speichern die Um-Organen (Speicherorgane) die Grundsubstanzen, wie z.B. Ki und Blut. Die Yang-Organen (Hohlorgane) nehmen den Teil der Nahrung, die in Grundsubstanzen umgewandelt werden soll, auf, spalten ihn auf und absorbieren ihn. Weiterhin transportieren sie die unbrauchbaren Teile und scheiden sie aus.

Die Bezeichnungen Um und Yang werden zusätzlich mit einem beschreibenden Adjektiv ergänzt. Hierbei gibt es grundsätzlich drei Adjektive - „großes“, „kleines“ und „absolutes“ (bzw. „leuchtendes“) Um bzw. Yang. Die beiden Um eines Umlaufs, d.h. jeweils das des ersten, im Arm verlaufenden und das des vierten, im Bein verlaufenden Meridians eines Umlaufs, werden mit dem selben Adjektiv bezeichnet. Dasselbe gilt für die beiden Yang eines Umlaufs, d.h. das des zweiten, im Arm verlaufenden und das des dritten, im Bein verlaufenden Meridians eines Umlaufs.

Die nachfolgende Tabelle zeigt, mit welchen Adjektiven Um und Yang in den einzelnen Umläufen bezeichnet werden.

	Um		Yang	
	koreanisch	deutsch	koreanisch	deutsch
1. Umlauf	Tae	großes	Myong	leuchtendes ^{*)}
2. Umlauf	So	kleines	Tae	großes
3. Umlauf	Gweol	absolutes	So	kleines

^{*)} Das Adjektiv „Myong“ (leuchtendes) wird bei der Übersetzung aus dem Koreanischen nicht genannt. In Übersetzungen aus dem Chinesischen ist es aber häufig enthalten.

Tabelle: Beschreibende Adjektive

Meridiannamen

Der Meridiannamen setzt sich zusammen aus der Aneinanderreihung

- der Lage des Meridians (im Arm oder im Bein)
- dem Um/Yang-beschreibenden Adjektiv
- der Angabe, ob es sich um ein Um-Organ (Speicherorgan) oder ein Yang-Organ (Hohlorgan) handelt
- dem Organ (Funktionskreis)
- und der koreanischen Bezeichnung für Meridian.

Meridiannamen: Lage - Adjektiv - Um/ Yang - Organ - Meridian (Gyeong)

Beispiel : Su Tae Um Pae Gyong

- Pae heißt Lunge und ist das erste Um-Organ (Speicherorgan) im ersten Umlauf.
- Das erste Organ eines Umlaufs verläuft im Arm; vom Rumpf zur Hand.
- Das Um der Organe des 1. Umlaufs wird mit dem beschreibenden Adjektiv großes (Um), auf koreanisch Tae (Um) ergänzt.

d.h.

Lage des Meridians - im Arm - Su
beschreibendes Adjektiv - großes (Um) - Tae (Um)
Um/Yang - Speicherorgan - Um (Organ)
Organ (Funktionskreis) - Lunge - Pae
Bezeichnung für Meridian - Meridian - Gyeong

Ohne die Kenntnis dieses doch recht überschaubaren Meridiansystems lesen sich die im Theorieprogramm zum 1. Kup aufgeführten Meridian-Namen im wahrsten Sinne des „Volksmundes“ wie „chinesisch“, bzw. in diesem Fall „koreanisch“.

Bu Sabumnim Joachim Krein, Dojang Darmstadt 1

Neuer Dojang ... neue Hoffnung ... ein neues Zuhause ...

Nach fast einem Jahr auf der Suche nach neuen Räumen haben wir im Januar 2004 endlich ein neues Zuhause im Hamburger Stadtteil Altona/Ottensen gefunden. Mitten im Herzen des Stadtteils werden wir uns in Zukunft gemeinsam mit anderen Künstlern, Werkstätten, sozialen Einrichtungen und einigen Büros einen Hinterhof teilen.

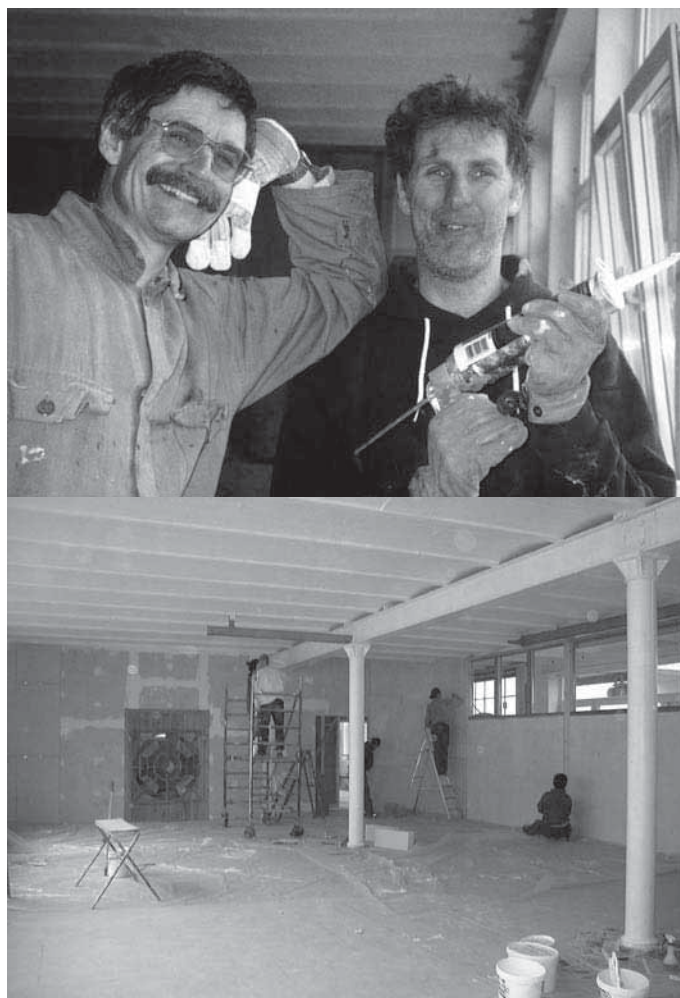
Am Anfang war es ein bisschen unwirklich, als klar war, dass es jetzt endlich soweit sein sollte und die Suche vorbei sein wird. Denn die Verhandlungen für diesen Raum liefen bereits seit November 2003 und wir hatten uns eigentlich nach langem hin und her und einigen schlaflosen Nächten für ein „Nein“ entschieden. Doch manchmal ist es eben so, dass man erst einmal „Nein“ sagen muß, damit ein „Ja“ daraus wird.

Zu Beginn standen wir immer wieder in den noch leeren Räumen und haben geplant, überlegt und geträumt, wie es dort wohl einmal in der Zukunft aussehen könnte, wie wir alles finanzieren und ob wir das Wagnis eingehen sollen. Aber, uns allen war schnell klar, dass wir das wollten und dass wir nur eins nach dem anderen tun können, auch wenn der Wunsch nach mehr da war.

Im Februar 2004 hatten wir dann mit den Abrissarbeiten begonnen und viele fleißige und hochmotivierte Menschen kamen, um mit anzupacken und zu helfen.

Allen Schülern und Lehrern war spätestens dann klar, daß nun etwas ganz Neues begonnen hatte und die Zeit zum Ärmel hochkrempeln gekommen war.

Wir trainierten im Februar parallel zum Bauen noch weiter in der Aikido-Schule in Altona, wo wir in unserer Übergangszeit sehr freundlich aufgenommen wurden. Und nach einigen sehr wilden Arbeitswochen hatten wir es tatsächlich geschafft, am 8. März 2004 unser erstes Gemeinschaftstraining im neuen Dojang stattfinden zu lassen. Ich kann mich noch genau erinnern, was für eine Stimmung und wieviel Energie an diesem Trainingsabend da war. Es war unglaublich und wunderschön und dafür möchte ich allen danken, die bis dahin ihr Bestes



gegeben haben. Jetzt schaue ich zurück auf ein Jahr voller Hochs und Tiefs, wo wir uns alle immer wieder neu sortieren mussten, Hürden und Schwierigkeiten wollten überwunden werden, Zweifel kamen und gingen, immer wieder neue Entscheidungen und ganz viel Geduld ...

Aber, unsere Gemeinschaft ist gewachsen, wir haben bis jetzt sehr viel geschafft und ich kann an dieser Stelle nur sagen, dass ich sehr stolz auf alle Menschen im Dojang bin, weil sie an etwas glauben und für dieses Vertrauen möchte ich allen danken.

Busabumnim Lidija Kovacic, Dojang Hamburg 1



„Klein aber fein“ - Frühlingsfest im Dojang Chur

Wir trafen uns - wie zu jedem Frühlingsfest - am 08.05.2004 um 8.00 Uhr morgens. Durch die Vorbereitungen des Vorabends mussten wir "nur" noch alle Matten und sonstigen Materialien zur Rheinau Schule im Churer Rheinquartier bringen. Im Rheinquartier in Chur leben besonders viele Familien unter anderem auch Familien, die zu den randständigen Personen in der Gesellschaft gehören. Ja, auch das gibt es in der Schweiz, insbesondere bei kinderreichen Familien.

Am Schulhaus angelangt, errichteten wir einen Dojang in der Turnhalle und bauten die Getränke- und Essensstände auf. Von unseren zahlreichen Kindern und Jugendlichen wurde bald festgestellt und bedauert, dass in diesem Jahr keine Tombola und kein Wettbewerb dazu gehörte. Dennoch sollte es ein schönes Fest werden. Das Motto in diesem Jahr hätte gut „klein aber fein“ lauten können.

So richtig los ging der Festbetrieb gegen 12.00 Uhr. Nach und nach kamen alle VorführungsteilnehmerInnen mit Familienanhang, Freunden oder Ehemaligen. Bald füllte sich der Platz vor der Schule und es wurde schon hier und da am Salatbuffet oder am Grillstand degustiert. (Danke Anke für die superleckeren Bratlinge!) Das Fest war also im Fluss.

Die Vorführung war durch Flyer und Annoncen angekündigt. Umgekleidet und aufgewärmt versammelten sich alle 35 VorführungsteilnehmerInnen im Geräteraum der Turnhalle. Alle? Oh Schreck, da fehlt doch ein Schüler aus der Spezialgruppe von Menschen mit Behinderung. Er konnte wohl nicht rechtzeitig gebracht werden. Und nun, was tun? Kurze Umplanung: So sprang ich kurzer Hand auf Nachfrage von Barbara, der Leiterin der Gruppe, für die Su-Übungen ein. Mein Partner kannte mich schon aus einer vorhergehenden Vorführungen. Dann war ja alles klar. Aus der Turnhalle tönte schon das erste ausgewählte Musikstück, aufgelegt von unserem jungen DJ Dani, welches uns in Bewegung Richtung Dojang versetzte. Einen riesigen Applaus verdienten sich die TeilnehmerInnen der Spezialgruppe bei ihren souverän durchgeführten Bruchtests. Alle durchschlugen die Bretter bzw. Metallscheiben. Der langanhaltende Applaus von den Zuschauern belohnte ihren Mut und machte sie ganz stolz. Das sind so Momente, wo ich mit den Tränen ringe. Wie schön!

Besonders spannend und ruhig wurde es als Mladen, der junge Braun-Schwarz-Gurt, mit verbundenen Augen mit Dwimyo Dora Dollyo Chagi eine Zigarre aus dem Mund seines Kyosanims Jürg Cadetg wegfegte. Auch die Gruppen der Kinder und Jugendlichen gaben ihr Bestes. Ladina - die junge Rot-Braun-Gürtelin - war die grosse Unterstützung für Mladen, der die Kindergruppe übernommen hat. Hier zeigten auch die Kleinsten schon „Böckli-Falltechniken“. Die drei Jugendlichen Rot-Braun-Gürtel zeigten eine Affenhyong-Kombination und gestaunt wurde vor allem beim Überfliegen von sechs Personen beim Nakbop-Teil. Gestaunt wurde vor allem, weil bei Davide noch locker zwei weitere Personen darunter gepasst hätten - in Höhe und Breite! Weitere Highlights waren die gelungene Sang Bang Cho-Sugi Sul Bruchtests von Barbara und der Fächerhyonglauf von Kyosanim Thomas Müller. Sichtlich Spass hatten die Zuschauer und Teilnehmer mit Mladen und Kyosanim Jürg Cadetg beim „Besenkampf“, der durch ein Kind beendet wurde.

Auch wenn wir ab und zu improvisieren mussten, war es doch eine gelungene Vorführung, wie uns später die ZuschauerInnen mitteilten. Unsere Umplanungen wurden von keinem bemerkt. Nach der Stunde Vorführung stand natürlich draussen Kaffee,



Bild oben: Sonja und Kyosanim Jürg Cadetg (links)

Tee und Kuchen bereit, welcher großen Anklang fand und noch viele zu einem längeren Aufenthalt einlud. Passend dazu schickte die Sonne wärmende Strahlen herab, wodurch der Ein und die Andere vom Fleece ins T-Shirt wechselte. Nebenbei versorgten einige HelferInnen die Matten und Vorführungsmaterialien, so dass am Abend nicht mehr all zu viel zu tun blieb. Unbemerkt verstrich die Zeit beim Wiedersehen, Austauschen und Genießen der „gluschtigen Grilliersachen“. Mit dem aufkommenden Wind am Abend packten alle Übriggebliebenen mit an und das Frühlingsfest vom Dojang Chur neigte sich zum Ende.

Julia Czernawski für den Dojang Chur



Zwei Wochen Shinson Hapkido und Urlaub auf Kreta

Zum vierten Mal lud Bu Sabumnim Lidija Kovacic nach Kreta ein, um eine Woche gemeinsam in und mit der Natur zu trainieren. Sie ist Leiterin des Dojangs Suyang in Hamburg. Zum ersten Mal aus unserem Dojang Bad Belzig waren Jutta, Anke und Rocco dabei.

Mensch, war das toll. Wir hatten richtig viel Spaß, ob wir uns nun zum Training, zum gemeinsamen Strandnachmittag oder in der Taverne trafen. Wir, das waren zehn Frauen und drei Männer von 20 bis 50 Jahren und vom 3. Dan bis zum 8. Kup aus vier verschiedenen Dojangs. Lidija hatte Lehrgangstagebücher für alle vorbereitet und mit einigen grundlegenden Fragen zum Shinson Hapkido einen geistigen Bogen gespannt. Die gemeinsame Meditation morgens am Strand, das Training und vor allem das Erlebnis unseres unkomplizierten, lustigen und herzlichen Miteinanders machte die Gemeinschaft für alle spürbar.

Wir hatten 3 Bungalows zur Verfügung, in denen sich schnell kleine „Familien“ bildeten. Dort wurde gemeinsam gekocht (oder gemeinsam essen gegangen) und Karten geschrieben, geplaudert, gelacht und Mittagsschläfchen gehalten. Denn es war noch vor Sonnenaufgang, wenn wir uns schweigend zur Meditation am Strand trafen und für manche wurde es südländisch spät, bevor man ins Bett kam. Der Weg am Morgen zum Strand ging durch eine aufwachende Natur mit Farben und Formen und Düften, die alle Sinne belebten. Am Strand war die Sonne noch von den Bergen verdeckt, aber wenn wir im Halbkreis vor dem Meer saßen, konnten wir ihre



Wärme im Rücken spüren. Fast alle Tage wehte der Wind in stürmischen Böen, so dass wir wahrlich „in“ der Natur saßen, der Sand flog uns geradezu um die Ohren.

Im Anschluss ein weiches Ki-Do-In-Bop, viel Berührung mit sich und den anderen, viel atmen; eine echte Öffnung in den Tag hinein. Zurück in den Bungalows gab es Frühstück, schlafen, baden, plaudern, lesen, spielen und shopping in den entzückenden Geschäften von Paleohora, einer der schönsten Ecken Kretas. Manchmal trafen wir uns auch mittags, um die neu gelernten Techniken zu festigen und zu vertiefen. Denn vom Abendtraining brachten wir jedes Mal viel Neues mit: Kranichlauf 2. Teil, die Su-Übungen zum 7. Kup, Sugi-Sul und eine Reihe von Partnerübungen, die wir aus unserem Training noch nicht kannten.

Training im Sand ist auch etwas ganz eigenes: Fallen ist ein Vergnügen, aber die Füße werden ganz schön schwer mit der Zeit. Von Mal zu Mal wurden die Bewegungen sicherer. Langsam baute Lidija die Intensität des Trainings auf und erst die letzten 2 Tage ließ sie die Energie von uns ganz frei. Freikampf mit 5 Partnern gleichzeitig, gesprungene Tritte auf die Pratzen und Su-Übungen mit freiem Fall: wir konnten fast nicht genug bekommen. Es war schon dunkel, als wir wieder im Kreis saßen zum Ende des Trainings.

Die vielen Gespräche bündelten sich in der Mitte der Woche, als wir alle für einen Abend zum Thema „Was bedeutet Shinson Hapkido für mich?“ zusammen kamen. Es war schön zu sehen, welchen Zugang die Einzelnen zu diesem Weg hatten und welche Strecke sie schon gegangen sind. Für mich war es besonders beeindruckend, welche Energie die Menschen von Anfang an eingesetzt haben und wie weit die Eintrittspforte inzwischen für uns (Neulinge) geworden ist. Die Woche war lang und voll, aber der Abschied kam dann trotzdem viel zu schnell. Ich glaube, wir gingen alle in vieler Hinsicht reicher aus diesem Lehrgang heraus. Freundschaft ist entstanden, eine Verbindung mit einem gemeinsamen Horizont und dem Wunsch sich wiederzusehen. Zum Glück gibt es den Herbstlehrgang in Hamburg, der vom Dojang Suyang ausgerichtet wird. Bis dahin: „efcharisto“ und „adio“ an alle, die dabei waren, und besonders an Bu Sabumnim Lidija.

Rocco Hammes, Dojang Bad Belzig





Erste Kup-Prüfung im Dojang Bad Belzig

Eigentlich war es für viele von uns schon das zweite Mal, dass wir zur Kup-Prüfung antreten wollten. Aber zum ersten Mal hatten wir die Aufgabe, den Rahmen dafür zu gestalten, selbst in die Hand genommen.

Nach der Prüfung ist vor der Prüfung: Das hatten die „Gelbgurte“ unter uns schon im letzten Jahr in Tübingen gemerkt. Neben dem Training und einigen Lehrgängen wurde auch zu Hause geübt. Das Feuer der Begeisterung mit der Tugend der Geduld in Einklang zu bringen war nicht so einfach. In den Wochen vor der Prüfung nahm die Spannung also für alle Beteiligten wieder zu. Für die Gelbgurte lag die Herausforderung vor allem in den vielen neuen Techniken, die es zu zeigen galt. Für die Gruppe der Weißgurte lag noch davor die Aufgabe, untereinander das Gefühl von Gemeinsamkeit zu finden. Für alle galt es, eine gemeinsame Energie für den Tag der Prüfung zu finden.

Weil fast alle SchülerInnen diese Prüfung mitmachen wollten, blieb kaum jemand frei für die Gestaltung der Feier selbst. Auch diese Aufgabe wurde zusammen gemeistert. Am Morgen des 19.6. hatten wir alle Hürden, außer der Prüfung selbst, genommen: Die Aula der Grundschule im Weitzgrunder Weg war vorbereitet und geschmückt, unsere nagelneuen Matten lagen da und Prüfer, Prüflinge und Freunde hatten sich eingefunden. Beate und Jürgen hielten den Raum für die Gäste. Hinter den Prüfungstischen nahmen Kyosanim Ralf und die beiden Kyosanims Markus Kerck aus Berlin und Bettina Dosch aus Hamburg Platz, wir nahmen Aufstellung und Bettina eröffnete die Prüfung.

Dann gab es eine Welle von Bewegung und Energie, fünf Stunden lang folgten wir den Anweisungen der Prüfer/In. Nach und nach löste sich die Anspannung, die Bewegungen kamen immer mehr aus der Körpererinnerung. Nicht alles klappte auf Anhieb, manch einer zeigte eine Übung mehrmals, bis die PrüferInnen oder auch man selbst einverstanden waren.

Einige Überraschungen hatte Kyosanim Ralf eingebaut, ungewöhnliche Jahsen oder den Hyong im Zeitraffer. Zum Ende der Prüfung wurde dann so manche Son- und Ott-Baegi Sul bei der Ausführung verwechselt und nicht jedes „Kihap“ kam mit der gewünschten Power. Aber mit Geduld und Humor kamen alle zu einem guten Ende. Die theoretische Prüfung zeigte, dass alle SchülerInnen sich diesmal sehr gut vorbereitet hatten: zufriedene Gesichter bei Prüfern und Prüflingen.

Noch ein kurzes Verschnaufen und dann, zur großen Freude: Alle hatten ihre Prüfung bestanden. Zum ersten Mal konnten wir unsere Gürtel innerhalb des Dojangs „vererben“. Nach dem Aufräumen und Putzen ging es zur Feier ins „See-Cafe“. Reden, lachen, essen, ein herzlicher Dank an die PrüferInnen und ein „Gut gemacht“ an alle. Das war ein voller, schöner Tag. Bald ist Sommerpause und dann heißt es wieder: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung.

Rocco Hammes, Dojang Bad Belzig



"Ich springe übers Feuer/und bin ein Neuer"

Sommerausflug: Wir, die Hapkido-Schüler des „Oh Sang“-Dojang Aachen trafen uns zum Kennenlernen. Der alljährliche Ausflug steht jedes Mal unter einem bestimmten Thema - 2004 war es das Element Feuer.

Im Innenhof des Hauses der Eltern von Tim, unserem eifrigen Gelbgurt, wurde ein Lagerfeuer entfacht und wir gruppierten uns zwischen Bierbänken und Fahrrädern.

Die jüngeren Schüler waren trotz vorhergehenden Trainings noch fit und spielten Fußball auf engstem Raum, sogar ohne die Einrichtung besonders schwerwiegend zu demolieren. Die Erwachsenen unterhielten sich am Lagerfeuer und verzehrten zwischen durch ein paar von den zahlreichen mitgebrachten Speisen.

Das Wetter, das sich bis dahin gut gehalten hatte, veränderte sich schlagartig, als wir zum Höhepunkt des Abends schritten, dem Stockbrot-Rösten und Feuerspringen:

Ein plötzlicher heftiger Sommerplatzregen überraschte uns, konnte uns aber nicht davon abhalten, mit dem Programm fortzufahren. Das Stockbrot wurde zwar ein bisschen verwässert, aber das Feuer hielt sich gut genug, um getreu dem Motto „Ich springe übers Feuer/und bin ein Neuer“ zu „fliegen“. Der Regen wich anscheinend angesichts der zwar genässten aber immer noch guten Stimmung und unser Abend wurde noch schön.

Als sich die „Hapkidoler“ wieder verstreut hatten, waren neue Kontakte geknüpft worden und die Trainingsgemeinschaft war sich einig, dass man sich auch sonst gut verstände.

Ruben Arslan, Jugendgruppe Dojang Aachen



Unterstützer unterstützen

Was hat ein Rockkonzert und Shinson Hapkido gemeinsam? Auf den ersten Blick wohl recht wenig. Wenn jedoch die Initiatoren mit ihrer Aktion einen guten Zeck verfolgen, dann kommt man sich, wie in diesem Fall schnell näher. Über Kontakte zu einem der Musiker wurde der Dojang Darmstadt um Unterstützung bei der Durchführung der Veranstaltung gebeten. Im Gegenzug wurde Shinson Hapkido auf allen Plakaten, Anzeigen und auf den Eintrittskarten aus Sponsor mit aufgeführt. Am Abend des Konzerts, am 30.10.2004 übernahmen wir mit insgesamt 9 Personen die Einlasskontrolle und Aufsicht in der restlos ausverkauften Böllenfalltorhalle und stellten einen Notarzt (dessen Dienste aber nicht von Nöten waren) zur Verfügung. Die Stimmung während des ganzen Abends war einfach toll. Die Halle war gefüllt mit lauter „Junggebliebenen“ die die Musik ihrer Jugend genossen und in fröhlichen Stimmung feierten - feel the rhythm.

Bleibt zu erwähnen, dass noch während des Abends auf der Bühne ein Scheck über 30.000 Euro an die Vorsitzende der Kinderkrebshilfe überreicht werden konnte.

Also ein voller Erfolg - und eine schöne Erfahrung dazu.

Kyosanim Thomas Süßmilch, Dojang Darmstadt 1



Dojang Frankfurt: Aktionstag in Webern

Um 11 Uhr trafen wir uns wie verabredet bei „Mac“ zum amerikanischen Frühstück! Etwas gestärkt ging's im Konvoi in den schönen Odenwald nach Webern. Im Chon Jie In-Haus wurden wir von Hanol herzlich begrüßt. Wir zogen unsere Schuhe aus und gingen als erstes in den Son Dojang im ausgebauten Dachboden und meditierten gemeinsam. Danach sagte die Natur uns „hallo“, es kam eine Art Blizzard, ein kleiner Schneesturm in das Tal gefegt; vom Fenster des Son Dojang aus war das ein schöner Anblick!

Wir wollten aber draußen an der Elektrik etwas arbeiten, die Außenbeleuchtung war defekt und die Wasserpumpe hatte einen Tag vorher den Geist aufgegeben. Mutig gingen Kresimir und Rene im dichten Schneetreiben zu Werk. Ruven, Ludger und ich zogen los, um Feuerholz zu sammeln. Wir entfachten ein schönes Lagerfeuer zum Aufwärmen und für später zum Grillen! Alle anderen säuberten den Son Dojang und den Weg von oben nach unten, nach unserem Shinson Hapkido Motto: Wir hinterlassen alles sauberer als wir es angetroffen haben! Thomas Werder, der Koordinator für das Chon Jie In-Haus, hatte auch noch die eine oder andere Aufgabe für jeden zu vergeben!

Inzwischen taute der Schnee schon wieder weg, der kleine Sturm hatte sich verzogen. Jetzt kamen die Kartoffeln ins Feuer, später die Spießchen, Würste und Steaks auf den Grill. Der Tisch im Chon Jie In-Café wurde gedeckt. Da die Arbeiten aber sich noch etwas hinzogen, wir aber schon eine Lösung für die elektrischen Probleme finden wollten, waren die meisten Kartoffeln am Ende eher Kohle. Dafür war der Nudelsalat lecker und passte auch zum Tsatsiki. Wir luden Hanol und Thomas natürlich zum Essen ein, es schmeckt immer sehr lecker, wenn die Frankfurter ihre mitgebrachten Spezialitäten teilen. Unser geplanter Spaziergang wurde trotz der fallenden Lux-Werte am Abend realisiert! Für einige war das schon fast wie das Dschungelcamp! Wir mussten da über matschige Wege mit echten Pfützen, herumliegenden Holz-Knüppeln, Steinen und Brombeerranken in kalter, mystischer Abenddämmerung einen Hang hoch und wieder runter laufen! Als wir ankamen, freuten wir uns über die wieder funktionierende Außenbeleuchtung. In der Dunkelheit, die eingesetzt hatte, wies das Licht uns den Weg durch den dunklen Wald! Nach diesem Abenteuer verabschiedeten wir uns und fuhren zurück ins heimatliche Frankfurt!

Detlef Fischer, Dojang Frankfurt



Von links nach rechts: Kurt Brück, Arthur Hönen, der Ministerpräsident der Deutschsprachigen Gemeinschaft in Belgien Karlheinz Lambertz, Martin Backes und Dora Hönen

Außergewöhnliches Engagement - Ehrung beim Ministerium der deutschsprachigen Gemeinschaft in Belgien

Für ihr mindestens 25-jähriges Engagement und ihre außergewöhnliche Ausdauer erhielten am 4. November 2003 folgende Lehrer verschiedener belgischer Dojangs die Verdienstmedaille in Silber der deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens: Kyosanim Martin Backes, Kyosanim Arthur Hönen, Kyosanim Dora Hönen, sowie Bu Sabumnim Kurt Brück.

Noch lange bevor Sönsanim Ko. Myong Shinson Hapkido in seiner heutigen Form gründen sollte, entdeckte Kyosanim Martin Backes Hapkido und gründete den ersten Verein im ost-belgischen Elsenborn. Diese vielseitige Kampfsportart wurde durch den jungen Koreaner Suhu in unserem Raum bekannt. Nach dem Umzug des Herrn Suhu nach Deutschland wurde das Training durch den großen Einsatz einiger Schüler ohne Lehrer fortgesetzt.

Es sollte einige Jahre dauern, bis die ersten Kontakte mit Sönsanim Ko. Myong aufgenommen wurden und Herr Backes den ersten Shinson Hapkido-Verein in Belgien gründen würde. Im Jahre 1982 legte er die 1. Dan-Prüfung vor Sönsanim Ko. Myong ab und gehört somit der 1. Ki-Generation des Shinson Hapkido an. Es folgten nach weiteren drei Jahren Arthur Hönen, Dora Hönen und Kurt Brück.

25 Jahre sind eine lange Zeit. Wie allen Sportlern und auch Vereinsmitgliedern bekannt sein dürfte, steht und fällt jeder Verein mit einigen wenigen überaus engagierten Personen. Viele Vereine entstehen, blühen mehr oder weniger lange und verschwinden wieder. Bekannterweise liegt dies zumeist daran, dass aus vielen verschiedenen auch persönlichen Gründen die langjährige Fortführung eines Vereins mit außergewöhnlichem Engagement verbunden ist. Im vorliegenden Fall ist dies meines Erachtens von besonderer Bedeutung, da es sich bei oben genannten Personen sowohl um die aktiven Leistungsträger der Vereine als auch um die Vorstandsmitglieder bzw. Vereinspräsidenten handelt. Von Arbeitsteilung kann hier also kaum die Rede sein. Wie in wenigen anderen Vereinen üblich, wurde den Aktiven der Rücken frei gehalten und Verwaltungsaufgaben wurden kaum durch andere übernommen. Mir scheint, dies ist nicht untypisch für Shinson Hapkido, was wiederum belegt, dass es dabei um mehr geht als „nur“ Bewegung und Sport. Die Politik übergibt Preise, Medaillen und viele gute Worte. Was können wir geben? Ich glaube, wir können unsere Anerkennung insbesondere durch unsere Anwesenheit unter Beweis stellen. Unsere Vereine sind ständig gewachsen.

Insbesondere durch den steten Zuwachs an Kindern wird offenkundig, dass sie sich wohl und geborgen fühlen und sie einen Raum/Rahmen gefunden haben, in dem sie loslassen dürfen. Für viele von uns bedeuten die gemeinsamen Stunden Ruhe, Gelassenheit und gleichzeitig körperliche Aktivität. Mit anderen Worten, jeder darf so sein wie er ist, ohne Druck, ohne Pflichtleistung, sich bewegen zu müssen. Danke an Euch, für diese Möglichkeit, die Ihr uns bietet. Auch Danke an die Partner/innen der Geehrten. Denn ein Leben mit diesen bedeutet ein Leben mit Shinson Hapkido. Das ist sicherlich nicht selbstverständlich und nicht einfach. Wir sind uns bewusst, dass es in all den Jahren sicher Zeiten des Zweifels gab, ob Ihr deren Engagement weiterhin mittragen, vielleicht „ertragen“ wollt.

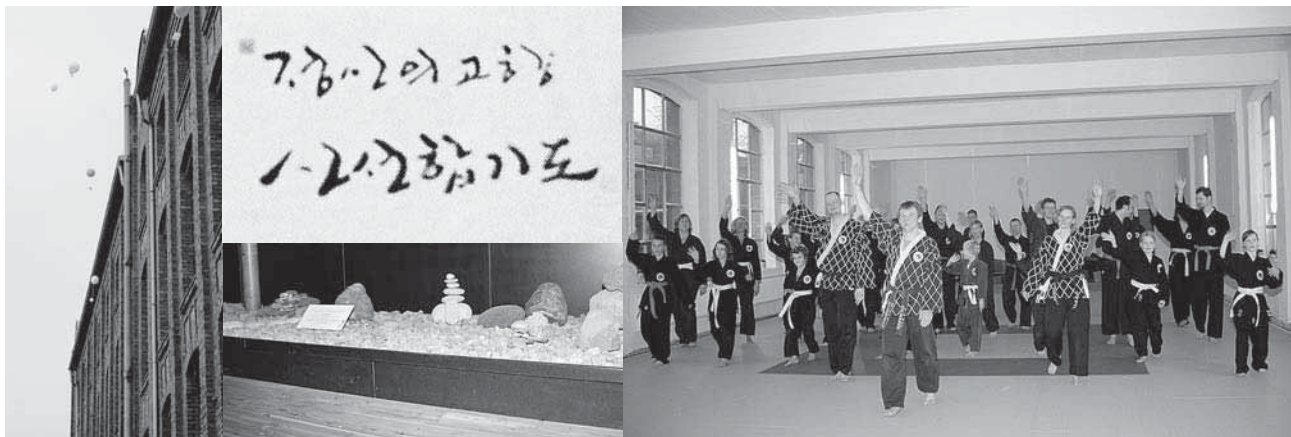
Die Mitglieder der Dojangs Eupen und Elsenborn

Ehrenpreisverleihung - 20 Jahre Shinson Hapkido

Im Rahmen der Internationalen Shinson Hapkido-Jahresabschlussfeier im Dezember 2003 in Darmstadt wurden für ihre besonderen persönlichen Verdienste ausgezeichnet:

Jochen Blume
Uwe Bujack
Martha Keller
Joachim Krein
Jochen Liebig
Thomas Safarik
Josef Schmitt
Elke Stender
Martina Vetter
Helga Wagner





Heimat des Herzens

Eröffnung des Dojang Aachen am 6. November „Ein Dojang hat drei Schätze ...“ so heißt es in der Dantheorie und dies war auch das Thema der Rede zum Baubeginn im September vergangenen Jahres. Also begaben wir uns auf Schatzsuche. Inzwischen ist aus der Theorie ein Stück Praxiserfahrung geworden.

Zu Anfang und während des Projekts „Wir bauen einen Dojang“ standen viel Skepsis und viele Ängste. Reicht das Geld? Sind wir genug Menschen, um all die Arbeit des Umbaus zu bewältigen?

14 Monate des Planen und Bauens. Eine Zeit voller Ärger, Hoffnung, Tränen und Gelächter, voller Auseinandersetzung mit diversen Bauproblemen, mit den Mitmenschen und letzten Endes: mit sich selbst. Kurzum - Training pur.

Der 6. November war der große Tag, an dem wir mit vielen Gästen feiern wollten: die Zeit der Erfahrungen, das neue Zuhause und auch uns selbst. Mehr als 20 Jahre hatte die Shinson Hapkido-Gruppe in den Sporthallen der Stadt Aachen, zuletzt an bis zu sechs verschiedenen anderen Orten, trainiert. Mit der Zeit reifte der Wunsch nach „eigenen“ Dojang-räumen. Der Schritt war gewaltig: 500 Quadratmeter auf einer Etage einer ehemaligen Tuchfabrik, zuletzt genutzt von einem Hersteller für Auto-Matten.

Wochenlanger Abriss von Kabeln und Rohren, Schutt in rauen Mengen - ein Programm, das den meisten DojangbauerInnen wohlbekannt sein dürfte ...

Aus dem Schutt sind gewachsen - und wachsen noch: ein Behandlungsraum, der Dae Dojang mit einer 176 Quadratmeter großen Mattenfläche auf einem Schwingfußboden, ein großzügiger Son Dojang mit Parkettfußboden - das ganze eingebettet in eine wunderschöne alte Fabrikhalle mit 16 großen Stahlfenstern. Zum Eingangsbereich mit einem

Natursteinboden aus Flusskieseln gehört auch ein schönes Cafe mit angrenzendem Büro. An den Duschen und Umkleiden im Zwischen-bereich bauen wir noch, der Steingarten als Vorraum zum eigentlichen Dojang ist jedoch schon fertig.

Sind das die anfangs gesuchten Schätze? Nein, sicherlich nicht. Und erst recht nicht sind es Werte, die sich in eine äußere Form fassen oder gar besitzen lassen.

Die fünf Lehrmethoden, die Menschen, die Do lernen und suchen, Do. Aus der Theorie über die drei Schätze ist ein Stück Praxiserfahrung geworden. Achtung, Geduld und Abschied von Erwartungen wurden in den letzten Monaten zu wichtigen (und hoffentlich immer seltener verlegten) Werkzeugen in der Baustellenkiste. Menschen haben sich und andere besser kennen lernen können. Vielleicht haben wir dabei ein Stück „Lassen“ gelernt, Vertrauen, und ein wenig lieben - wenn das kein Schatz ist!

Für die Zukunft möchten wir gerne GastgeberInnen sein und den Dojang pflegen: als Ort für Shinson Hapkido-Training und Lehrgänge, als Ort der Einkehr und des Innehaltens, als Raum, der Menschen die Möglichkeit gibt, sich selbst und anderen zu begegnen und ihren Weg zu finden. Diesen Dojang gebaut haben zu können, erfüllt mich aus ganzem Herzen mit tiefer Dankbarkeit. Ein großes Danke an all die Menschen, die - jeder auf seine/ ihre Art - dazu beigetragen haben, dass dieser Dojang wachsen und werden konnte. Dank an alle, die an die Idee geglaubt haben und all jene, die mit Ihrem Interesse unterstützt, geholfen und mitangepackt haben: SchülerInnen, Eltern, Geschwister, Freunde und Bekannte, HerzensgefährtenInnen, Kollegen und Fremde, die sich einfach haben „anstecken“ lassen und last but not least: Sonsanim Ko.

Dank an all unsere Gäste und Danke an Do

Kyosanim Christoff Guttermann, Dojang Aachen



Panorama der Urner Berglandschaft

16. Internationaler Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang Süd

Morschach, Schweiz, April 2004:

Herrliches Wetter und eine schneebehängene Berglandschaft begrüßten alle Teilnehmer des Lehrgangs, der erstmalig in der Schweiz durchgeführt wurde. Das Zentrum „Mattli“ welches in eine Traumlandschaft eingebettet ist, oberhalb dem Kurort Brunnen gelegen, über dem Vierwaldstättersee, mit Blick in die verschneiten Urner Alpen, trug sicher auch zum Gelingen eines tollen und erfahrungsreichen Lehrgangs unter der Gesamtleitung von Sonsanim Ko. Myong bei. Das nette und hilfsbereite Team vom „Mattli“ verköstigt uns mit ausgezeichnete Verpflegung, so dass wir uns die drei Tage voll unserer Shinson Hapkido Aus- und Weiterbildung widmen konnten.

Ein schöner Seminarraum bot uns Platz, das erstmals neu überarbeitete und erweiterte Kyosanim-Ausbildungsprogramm durcharbeiten und Fragen zu Theorie und Praxis zu klären und weiterzulernen. Ein großes Erlebnis war der Sonnenaufgang am Sonntagmorgen, hinter einem paradiesischen Wintergebirge, blieb uns doch die Sicht am Tage zuvor verborgen, da die Alpen von einem dichten Wolkenband verhangen waren. Ob wohl unsere morgendliche Meditation dies ermöglichte? Das bleibt sicherlich für immer ein Geheimnis der Natur! Eine Geschichte ist auch das Gruppen-Abschlussfoto „barfuß“ im eiskalten Schnee, wenn man weiß, wie lange man stehen bleiben „sollte“ bis alle Ihre Shinson Hapkido-Erinnerungsfotos geschossen haben ...

Ein herzliches Danke möchte ich Sonsanim Ko. Myong aussprechen, für seinen unermüdlichen Einsatz, uns Lehrer mit vollem Elan weiter auszubilden, um für Mensch und Natur Positives zu tun. Sind doch alle mit positivem Ki geladen und ein bisschen Wehmut wieder zufrieden nach Hause gereist.

Thomas Werder, Schweiz
Bu-Sabumnim



Gruppenfoto im Schnee - man beachte Jurij's :-)



Dieburger schnuppern "Berliner Luft"

Wir sind stolz - Anna, Gaby P., Gaby K. - dass wir aus Dieburg den langen Weg zum Frühjahrslehrgang in Dojang Berlin gefunden haben und wurden reichlich belohnt.

Die Berliner empfingen uns sehr herzlich. Wir hatten das Glück, im schönsten Raum des Dojangs zu schlafen. Bei der Ankunft versuchten die Berliner sogar, den Aufzug für uns in Gang zu bringen. Wie manche wissen, befindet sich der „Dojang Berlin“ fast „in den Wolken“. Die Treppenstufen zu zählen gaben wir schnell auf. Die fantastische Aussicht morgens nach der Meditation entschädigte uns für jede einzelne Stufe.

Das Training war sehr lehrreich und hat vor allem sehr viel Spaß gemacht. Auch die Gemeinschaft innerhalb des Dojangs war sehr angenehm. Das Gemeinschaftstraining mit Sonsanim Ko. Myong, wie auch seine warmherzigen Worte zum Ende der Veranstaltung haben uns sehr berührt. Wir sind mit leeren Händen nach Hause gefahren und haben dennoch viel mitgenommen.

Gaby Pilz, Anna Gavras,
Dojang Darmstadt und Dieburg





„Spannend“, „chaotisch“, „crazy“ und „super organisiert“ - Kinder- und Jugendlehrgang in Darmstadt

Nach ungefähr fünf, sechs Jahren, in denen ich mit dem Training auch mal pausiert hatte, sah ich in unserem Dojang den Aushang zum Kinder- und Jugend-Speziallehrgang 2004 in Darmstadt. Sofort erinnerte ich mich an die schönen Erinnerungen, Erlebnisse und vor allem an die Leute, die ich schon so lange nicht gesehen hatte. Kurz entschloss ich, mich einzutragen und fragte noch einige andere aus meinem Dojang, ob sie nicht mitkommen wollten.

Weil sich sonst keiner angemeldet hatte fuhr mich am Freitag meine Mum direkt nach der Schule nach Darmstadt. Ich freute mich riesig wieder alle zu sehen, besonders Sonsanim, dem ich als erstes begegnete als ich um die Ecke der TU-Halle ging. Nachdem ich alle Sachen weggetan und meine Gruppe gefunden hatte, ging's gleich weiter mit dem Training draußen. Es dauerte auch nicht lange und man glaubte, man würde alle in der Gruppe schon länger kennen. Alle waren erstaunlich offen. Es war aber interessant, die Eindrücke von heute und die Erinnerungen von damals zu vergleichen. Am nächsten Morgen um sechs Uhr riss mich der „schöne“ Glockenschlag aus meinem Schlaf. Verschlafen wurde eine halbe Stunde meditiert, bevor es zum Frühstück ging. Schon morgens wurde fleißig angefangen, uns Kinder (Teenies) zu „quälen“. Beim Laufen durch die Halle bekamen viele dicke Blasen an den Füßen - „wie ich diesen Boden hasse“. Als es Pause gab, war es immer lustig anzusehen, wie groß der Ansturm an dem Tisch mit Wasser war. Was mir aber am meisten gefallen hat, war der Umgang miteinander. Ich fühlte mich fast wie in Asien. Der Höhepunkt war aber die Nachtwanderung, die sehr chaotisch war und insofern spannend und crazy, als dass wir einen kleinen Jungen in unserer Gruppe hatten, der furchtbare Angst hatte und die finsternen „Gestalten“ mit Hapkido verjagen wollte. Das schlimmste war aber, dass unsere Schuhe und Hosen voller Dreck und völlig durchnässt waren. Nach dem üblichen Aufsteh- und Trainingsprogramm am nächsten Tag war es leider soweit - wir mussten

packen. Beim gemeinsamen Grillen, das die Küchen-Crew mal wieder super organisiert und vorbereitet hatte, stellte sich jede Gruppe noch einmal mit einem kleinen Sketch vor. Es war ein gemütliches und lustiges Beisammensein.

Und wie es immer ist, man muss sich verabschieden, wenn man sich am besten versteht. Es waren schöne aber kurze drei Tage, die ich sehr genossen habe, und ich freue mich schon auf den nächsten Lehrgang, den ich besuchen werde.

Schöne Grüße

Anna Schmidt, 16, Dojang Simmern

Unerwartete Unterbrechung

Mein 4. Jugendlehrgang im Jahr 2004 verlief eigentlich ganz normal: Frühes Aufstehen, viel Training, Spaß und sehr anstrengend - bis zur Nachtwanderung, die immer am Samstagabend stattfindet ...

Bei der Vorbereitung hatte ich plötzlich das Gefühl, dass ich auf dem rechten Ohr nichts mehr höre, so ähnlich wie wenn man viel Wasser im Ohr hat. Auf der Nachtwanderung fing mein Ohr plötzlich an zu schmerzen. Ich traute mich kaum irgendetwas zu tun, weil es sich bei jeder Bewegung anfühlte, als ob jemand mein Trommelfell mit einer Nadel durchstechen würde. Während wir gerade über eine Wiese liefen, hörten wir plötzlich von hinten Geschrei und kurz danach wurden wir klitschnass. Ein „Monster“ hatte uns von hinten einen Eimer mit Wasser über den Kopf gekippt. So ging es die ganze Zeit weiter. Mal wurden wir mit Gummiknütteln attackiert, ein anderes Mal wurde einer aus der Gruppe von einem „Gorilla“ entführt. Da die Schmerzen immer stärker wurden, haben mich meine Teammitglieder auf dem Rest der Wanderung abwechselnd getragen. Die Kyosanim tippten auf eine Mittelohrentzündung. In der TU wurde dann mein Vater angerufen. Er holte mich ab. Mit einem Zwiebelsäckchen versorgt habe ich mich zuhause ins Bett gelegt. Am nächsten Morgen waren die Schmerzen fast verschwunden. Nach einem sehr ruhigen Frühstück habe ich mich entschlossen, zum Jugendlehrgang zurückzufahren und beim Abschlusstraining zuzugucken. Doch als ich mich auf die Bank setzen wollte, kam Sonsanim auf mich zu und sagte mir, dass ich beim Training nicht zugucken sondern mitmachen soll. Also: Dobok an und ab ins Gruppentraining. Am Schluss habe ich mich gefreut, das Ende doch noch miterlebt zu haben!

Moritz Elxnat, Dojang Darmstadt



Von fremden und eigenen Geschichten, oder: Wenn Kühe joggen gehen ... Pfingstlager in Groß Bieberau

Obwohl ich schon seit mehreren Jahren Shinson Hapkido trainiere, habe ich es bis jetzt noch nie geschafft, an einem Pfingstlehrgang teilzunehmen. Geschichten darüber habe ich freilich schon viele gehört: Darüber, dass statt geschlafen nur meditiert, den ganzen Tag durchgehend trainiert wird und über einen Morgenlauf, an dessen Ende sich eine Stiege mit mindestens eintausend Stufen befindet. All diesem „Hapkido-Latein“ zum Trotz habe ich mich dieses Mal aber angemeldet und stehe doch tatsächlich Pfingstsamstag im Odenwald und harre, noch mit einem leichten Rattern des Nachtzuges im Ohr, der Dinge, die da kommen mögen.

Die nächsten Tage sind bestimmt von der klaren Struktur des hallenden Gongs: Tatsächlich wird früh aufgestanden zum Meditieren, bis dahin darf aber geschlafen werden. Nach der Meditation folgt ein Lauf durch die Natur, an dem sich, angeregt von unserem Enthusiasmus, spontan ein paar Einheimische beteiligen: Eine Gruppe Kühe galoppiert neben uns am Weidezaun entlang, wobei sie laut muht, was wohl als Ki Hap zu verstehen ist. Jeder, der beim Joggen schon einmal Kühe als Trainingspartner und Schrittmacher hatte, weiß, welch ein Erlebnis das ist. Beeindruckend sind auch die Atemübungen zwischen wehenden Ähren, der Blick über die umliegende Gegend und ein zweihundertfaches Ki Hap (diesmal von uns), das einmal über das Tal und als Echo zurück zu uns schallt. (Ich persönlich habe übrigens einige Zeit gebraucht, um zu verstehen, dass es drüben auf dem Gegenhang nicht noch eine zweite Trainingsgruppe gibt.) Und dann schließlich die berühmt-berüchtigte Stiege, die mit etwas Ki aber durchaus zu bewältigen ist.

Tagsüber wird wirklich viel trainiert, allerdings auch mal mit Pausen. Abends beenden dann Vorträge, Diskussionen und gemeinsames Beisammensein den Tag. Aufgrund des tollen Einsatzes des Organisationsteams, das unermüdlich aufgebaut, gekocht, gegrillt, uns trainiert, hinter uns hergeputzt, uns Snacks und Ausrüstung verkauft, uns mit der nötigen „Mode-Ration“ versorgt und dann alles wieder abgebaut hat, klappt alles wie am Schnürchen. Allen diesen lieben Leuten sei hier herzlich gedankt.

Das Lager schließt am letzten Tag mit dem Shinson Hapkido-Festival, bei dem uns Kraniche, Affen und Drachen beehren, eine unglaubliche Menge an Schlafsäcken überflogen wird

(allerdings ohne deren Besitzer darin) und wir erfahren, dass Rainer Maria Rilke erstaunlich gut mit einem Chang Bong umgehen kann (Bei einer freien Form wird uns nämlich eine Kombination aus Stocktechniken und dem Vortrag eines Gedichtes des besagten Lyrikmeisters präsentiert.)

Als ich Montagabend, als Teil eines großen Haufens von Gepäck, Stöcken und erschöpften Teilnehmern am Darmstädter Bahnhof liege, denke ich an meine eigene Pfingstlager-Geschichte und worüber ich nun selbst erzählen kann: über drei Tage intensives Training, viel erlebte Gemeinschaft, über im strömenden Regen sich am Boden Wälzen und tatsächlich Spaß daran haben und über eine Stiege mit mindestens zweitausend Stufen.

Lars Schäfer, Dojang Wien





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

Restaurant Casa Algarve

Fisch-Spezialitäten aus Portugal



„täglich geöffnet“

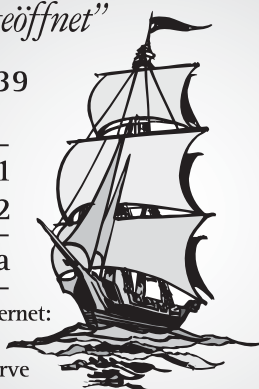
Pallaswiesenstraße 39
64293 Darmstadt

Tel. 06151-9512811
Fax 06151-9512812

Inh. Bertilio Ferreira

Besuchen Sie uns auch im Internet:

www.algervedi.com/casaalgarve



Motorradtour mit Vollwaschgang

Tradition entwickelnd starten wir vom Dojang Cham aus am Freitag, 18. Juni, um 17.30 h unsere diesjährige Alpenrundfahrt. Vom Start weg sind dabei Gast Hausi Scherer (ex-Präsident des Moto Cross Club Cham) Bu Sabumnim Marcel Mayer, und der Schreibende. Bei warmem Wetter entlang des Zugersees bis nach Rickenbach SZ, wo sich Kyosanim Corina Capeder nahtlos als „Um-Anteil“ in die Gruppe einfügt. Und schon sind wir im ersten Pass drin, die Ibergereg (1406 m.ü.M) über die wir zum Sihlsee vorstoßen.

Gemäss Reglement von „Moto-Sport Schweiz/Pässefahrten“ haben wir somit 281 Punkte auf unserem Konto. Die ersten Regentropfen ignorieren wir ganz einfach und nehmen die Sattellegg (1190 müM, 130 Pte) unter den Gummi ... Kyosanim Oliver Schicht hatte inzwischen über Mobiltelefon versucht, uns zu erreichen, was aber nicht klappte. So nehmen wir dann an, dass er sich, von Zürich her kommend, etwas vor uns befindet, und verabreden uns am Etappenziel. Den Kerenzerberg (740/111) passieren wir bei passablem Wetter. Bei Bad Ragaz müssen wir den Regen dann definitiv zur Kenntnis nehmen und Corina und Hausi überziehen ihre Lederkombis mit der Gummihaut der Regenkombis. Über die neue Rheinbrücke bei Mastrils, kurz auf die Autobahn bis Chur, von da führt der Weg hinauf bis Tschierschen und zuletzt zum Berggasthaus Furggls (1666/0).

Oliver ist zu unserer Verwunderung noch nicht eingetroffen. Er war die ganze Zeit etwa 15 Minuten hinter uns gefahren, und hatte dann am Schluss bei einbrechender Dunkelheit zwischen den Kühen hindurch versucht, auf dem Wanderweg zu uns zu gelangen. Aber schlussendlich fand er doch auf den richtigen Weg und hinauf zu dampfender Gerstensuppe, Fleisch- und Käseplatte. Wir haben eine zuvorkommende Bewirtung durch Hermine und Hermann, zwei Schlafräume (hier Schnarcher, da Schwarzgurte), ein prima Morgenessen und nach sieben Stunden Schlaf einen Himmel, der viel versprechend aussieht.

Runter bis fast nach Chur, rauf zur Lenzerheide (1549/433), hinunter stechen bis nach Alvanen (700) im Schlepptau ein rasender Velofahrer, der sich uns hinten anhängt. Munitionsdepots der Schweizer Armee für friedlich Pausen nutzend, nehmen wir fünf das Dach der diesjährigen Tour zum Ziel. Der Albulapass. Für Corina und mich der Liebling der Pässe. Vegetation bis weit hinauf, Landschaft sanft und trotzdem sehr hoch hinauf führend (2312/531). Inzwischen sind wir gute zwei Stunden unterwegs, es ist frisch geworden und glücklicherweise hat niemand etwas gegen den empfohlenen Caféhalt am



Hospiz. Dafür schlagen unsere Motorradfahrerherzen plötzlich höher. Draußen vor dem Fenster erscheint eine uralte Moto-Guzzi, dann noch eine, dann in der Folge der nächsten halben Stunde weitere 30 zum Teil uralten Motos. Marcel flippte aus bei zwei „Indian“.

Hausi zeigte uns die offenen Ventile bei einer Nimbus. Ich hätte meine vierjährige BMW am liebsten eingetauscht gegen ein BMW-Kraftrad aus deutschen Armeebeständen mit spezieller Kennzeichnung „Gau Danzig“, Tarnlicht, Spaten am vorderen Holm, Funkgerät usw. Wir waren mitten drin im Raid Engadina, ein Treffen von Oldtimer-Enthusiasten. Trotz all der Prunkstücke lösen wir uns, um in das Engadin zu gelangen, einmal eine Schleife durch St. Moritz Dorf und weiter entlang dem Sankt Moritzer See, Silvaplaner- und dem Silser See zum Malojapass (1815/780). Unser Timing stimmt perfekt. Der Hunger ist da und wir sind in Chiavenna, einer Stadt mit Ursprung im Römischen Reich, mal unter der Herrschaft des Bischofs von Como, mal unter demselben von Chur stehend, hat sie viel von ihrem Reiz bis in die heutige Zeit erhalten können. Wissend, dass nicht immer das was außen glänzt wichtig ist, entscheiden wir, unser Mittagssmahl in einer bescheiden wirkenden Pizzeria einzunehmen.

Der Entscheid war richtig. Zwei Stunden später zieht es uns bereits wieder nordwärts, hinauf zum Splügenpass. Dies ist der fahrerisch anspruchsvollste Streckenteil. Die Kehren sind extrem eng, und wer nicht schwindelfrei ist, dem empfiehlt Hausi, das Auge auf der Straße zu halten. Dunkel werdende Wolken lassen nichts Gutes erahnen. Den Grenzposten auf dem Splügen (2113/824) passieren wir bei einsetzendem Regen. Wir fahren das Hinterrheintal hinunter bis Zillis mit seiner romanischen Kirche, die weit herum berühmt ist für ihre 153 Deckengemälde auf Holztafeln, die am besten mit den bereitliegenden Handspiegeln betrachtet werden können. Die Bilder zeigen Szenen aus dem alten Testament und sind in Restauration. 2005 werden sie in neuem Glanze erstrahlen.

Weiter im „Schiff“ bis Chur, wo wir von Corinas Mutter mit Kaffee und Kuchen verwöhnt werden. Nochmals stellt Petrus für uns den Wasserhahn ab, um ihn dann 50 Kilometer vor unserer Rückkehr aber wirklich volle Pulle aufzudrehen. Mir scheint, er wolle uns alle nach Hause spülen. Müde, gesund und unfallfrei haben wir die Tour überstanden und ich bin überzeugt, dass alle wieder dabei sein wollen im nächsten Juni. Die nächste Tour ist in meinem Kopf schon vorgezeichnet und ich lade den geneigten Leser ein, sich bei mir zu melden, falls auch Du mitfahren willst (ogeiger@bluewin.ch).

Otto Geiger, Dojang Baar, Schweiz





Danprüfung 2004 - ein Geschenk

Schon die Vorbereitung zur Danprüfung war für uns eine sehr spannende und intensive Zeit. Fast tägliches gemeinsames Training, häufige Telefonate und gemeinsame Theoriestunden, in denen wir beispielsweise über unsere Einstellung sprachen oder warum wir Danprüfung machen wollten ... In der Zeit, die wir miteinander verbrachten, hatten wir viel Spaß und unterstützten uns gegenseitig, wenn sich Motivationslöcher auftaten oder Zweifel sich einstellten. Wir wussten nicht, was uns erwartet. Das Mysterium „Danprüfung“- wie würde es sein?

Doch schon die Theorieprüfung war ein Erlebnis der besonderen Art: Die Atmosphäre in dem Raum, in dem 27 Menschen ihr Wissen und vieles von sich selbst preisgaben, war hochkonzentriert und überaus friedvoll. Sonsanim, in seiner herzlichen und warmen Art, war mit uns im Raum - nicht um zu beaufsichtigen, sondern um zu unterstützen und zu ermutigen. Und, was viele vor uns schon erlebt und auch erzählt hatten, geschah tatsächlich:

Nämlich, dass man schrieb und schrieb und schrieb, ohne auch nur den Blick vom Blatt zu heben, geschweige denn, sich zu lange mit Toilette, essen und trinken aufzuhalten. Nach diesem erfüllten Wochenende konnten wir uns aufs körperliche Training konzentrieren: Der Kopf war frei! Vordergründig war das Gefühl, dass sich alles ohne Anstrengung ineinander fügt. Beispielsweise plötzlich von der Arbeit frei zu bekommen, und so doch mit aufs Pfingstcamp zu können ... oder unsere gemeinsame freie Kreation, die aus vielen verschiedenen Bedürfnissen zu einem Ganzen gewachsen ist, in dem sich jede und jeder wieder finden konnte - die Magie des Augenblicks. Jetzt war es endlich so weit! Wir waren auf dem Weg nach Darmstadt zur praktischen Danprüfung. Auf dem Weg ins Unbekannte, begleitet von Vorfreude und leichter Nervosität. Mit 2 Autos reisten wir zu sechst aus Tübingen an: 3 Männer, 3 Frauen- der Um-und-Yang-Konvoi. Gerne wären wir mit einem Van gefahren, so eng waren wir in den letzten sechs Monaten zusammengewachsen. In Darmstadt angekommen, war es schön, bekannte Gesichter zu sehen. Pfingsten, verschiedene Lehrgänge und die vielen Jahre auf den Sommer-

camps hatten uns jetzige Braun-Schwarzgürtel einander näher gebracht.

Wir waren eine bunt gemischte Gruppe, in der sich die Vielfalt der Menschen, die Shinson Hapkido trainieren, widerspiegelte. Wir saßen alle im selben Boot, es gab kein Zurück mehr, nur noch vorwärts, Vertrauen haben und nicht aufgeben. Als es endlich losging, wir auf der Matte standen, legte sich mit der Bewegung die Nervosität. Sein Bestes zu geben, dabei so entspannt wie möglich und freudig dabei zu sein, darum ging es jetzt. Alles zu zeigen, was man in den vielen Jahren gelernt hat. Es herrschte höchste Konzentration, die Energie war spürbar, alle waren hundertprozentig dabei. Bewegungslehre, Unterrichten, Techniken aller Art ... die Zeit flog!

Trotz verschiedener Zipperlein, wie Übelkeit, Kopf- und Knochenschmerzen und dem gelegentlich auftretenden Gefühl, womöglich nicht zu bestehen ... es gab nicht einen Moment des Aufgebens oder des Zweifels. Der Umgang mit Schwachstellen war stets respektvoll. Sonsanim gab immer wieder eine Chance, so konnte man auch Dinge, die einen im Vorfeld ängstigten, ohne Druck und Zwang meistern. Spannend war, zu beobachten, wie Sonsanim kleine Korrekturen vornahm und sich dadurch die Bewegung in kürzester Zeit verbesserte. Er fand immer die richtigen Worte und seine Augen schienen alles wahrzunehmen. Er unterstützte uns mit großem Wohlwollen und führte uns sanft und klar durch die Prüfung.

Wunderschön war der 3. Tag, nachdem die Kyokpa-Bruchtests geschafft waren und die freien Kreationen gezeigt wurden. In den freien Kreationen zeigte sich, was in den Tagen vorher schon immer wieder deutlich geworden war: Menschen bewegten sich, frei von Angst, Scham oder dem Gefühl, nicht zu genügen. Die innere Schönheit wurde sichtbar! Letztendlich sind alle durchgegangen, niemand hat aufgegeben. Und diejenigen von uns, die nicht bestanden haben, erhalten im Dezember eine erneute Chance. Das Zusammenwachsen der Prüfungsgruppe, die herzliche Versorgung durch die 17. Ki-Generation, die tatkräftige und motivierende Unterstützung der Bu-Sabumnims und nicht zuletzt Sonsanims großes Herz machten die Danprüfung zu einem Geschenk. Danke!

Alexandra Görgen und Claudia Litzbarski, Dojang Tübingen



Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Danprüfung!

Zum 3. Dan

Horst Bastigkeit
Christian Schmitt

Zum 2. Dan

Andrea Kraus
Sybille Gleich
Nils Landmann
Thomas Süßmilch
Norbert Teufelbauer

Zum 1. Dan, 18. Ki-Generation

Anders Rasmussen
Klaus Rittgasser
Charlotte Fischer
Paul Eschenhagen
Alexandra Görger
Astrid Lindemann
Martin Köpnick
Melanie Halmes
Severin Lempp
Hans Schall
Claudia Litzbarski
Mladen Peric
Lennart Fahrholz
Jonas Burkhalter
Thorsten Windisch
Anja Siemsglüss
Christoph Hennes



"Wieso in die Toskana reisen?" 20. Internationales Shinson Hapkido-Sommerzeltlager in Tübingen

Sommer, Süden, Sonne - Tübingen liegt zwar nicht in der Toskana, was die Temperaturen auf dem 20. internationalen Shinson Hapkido Sommercamp anging, hätte das jedoch durchaus der Fall sein können. Kein einziger Regentag machte uns Organisatoren das Leben schwer, der Himmel blieb strahlend blau.

„Das schönste Sommercamp auf dem ich je war“, so der glückliche Kommentar einer Teilnehmerin und Mutter eines Kleinkindes. Auf Nachfrage, was den Reiz des Sommercamps ausgemacht habe: „Die Sonne - und der Bach“. In der Tat war die Steinlach bestimmt seit Jahren nicht so frequentiert wie in dieser Woche. Scharen spielender Kinder und hin und wieder ganze Trainingsgruppen suchten das kühle erfrischende Nass auf. „Wieso in die Toskana reisen oder ans Meer, wenn's an der Steinlach auch so schön ist“ - so ähnlich kommentierte denn auch die hiesige Presse. Und auch die Bewohner der "Gartenstadt" am anderen Ufer sahen dem Treiben eher freudig zu. Dass die anfänglichen Ängste und Befürchtungen der Anwohner schnell zerstreut waren, lag natürlich auch an der freundlichen, höflichen Art, mit der die Shinson Hapkido Sommercamp-Teilnehmer/innen ihnen begegnet sind. Dafür von uns Tübingern herzlichen Dank. Dank auch an Sonsanim und die Danträger/innen, die trotz hoher Temperaturen für schönste Hapkido-Trainings gesorgt haben.

Das Motto für uns Tübinger war, das Sommercamp möglichst einfach und kostenneutral zu gestalten. Ein gängiges Klischee besagt, dass der Schwabe als solcher erstens gern schafft und zweitens gern spart. Insofern brachten wir für diese Aufgabe beste Voraussetzungen mit. Von manchen Besuchern bekamen wir auch gerade in Bezug darauf sehr positive Rückmeldungen. „Es ist alles da, was man braucht, nicht zuviel und nicht zuwenig, einfach und klar“ lauteten einige Kommentare. Dass es manchmal Engpässe gab, bitten wir zu entschuldigen. Wir Tübinger/innen waren jedenfalls mit Herz und Hand dabei, das Sommercamp zu einem schönen Ereignis zu machen und den Gästen eine Wohlfühl-Atmosphäre zu bieten. Das ist uns, denke ich, gelungen. Das finden übrigens auch die Stadtverwaltung und der Turnverein Derendingen, auf deren Gelände wir waren. Wir sind herzlich eingeladen wieder zu kommen. Ist das nicht schön!

Kyosanim Eva Eckstein, Dojang Tübingen



Das 20. Internationale Shinson Hapkido Sommerzeltlager im Spiegel der Presse



Ein koreanisches Hallo als Zeichen des Respekts in Bewegung umgesetzt

Nein, die Wiesen hinter der Kreissporthalle Derendingen sind nicht etwa der neue Tübinger Campingplatz. Für eine Woche stehen dort derzeit die Zelte von rund 850 Shimon-Hapikido-Sportler(inne)n. Aus Dänemark, Schweden, Belgien, Österreich, Spanien, Südkorea,

Deutschland und der Schweiz, werden sie bei dieser internationalen Begegnung die südkoreanische Bewegungskunst gemeinsam trainieren – angeleitet von Großmeister Ko. Myong (vorne). Beim Auftakt am Samstag betreten die Gäste den Samstagsplatz mit einer Verbeugung.

„Man würdigt zunächst den Ort“, sagte Anita Witt von der Tübinger Shinshin-Hapkido-Schule. Doch die gemessene Geste habe viele Bedeutungen. Man verbeuge sich vor der Natur, und vor den anderen Menschen. Die einfacheren würdigten die höheren Gurte (Darni). „Es ist auch ein koreanisches Hallo.“ Aber ebenso ein Zeichen dafür, den Alltag hinter sich zu lassen, etwas Neues zu beginnen. „Das Training erfordert Konzentration.“ Am Donnerstag um 19 Uhr ist eine große Vorführung in der Kreissporthalle Dornedingen.

dhe / Bild: Metz



Hapkido-Sportler begeisterten mit berstenden Steinen und fliegenden Hölzern

harmonische Bewegungsabläufe und atemberaubende Koordination charakterisierten die Abschlussvorführung „Zwischen Himmel und Erde“ des 20. internationalen Shinshin Iapido Sommercamps am Donnerstagabend in der Tübinger Freisporthalle. Eingestimmt wurden die nahezu 1000 Gäste durch orientalische Trommelrhythmen, die von sanfter Flötenmusik untermalt wurde. Die Besucher konnten sich

auf einen Abend voller Energie und sportlicher Aktivität wappnen. Nachdem alle Kampfsportler in die Halle eingelaufen waren, begann die imposante Vorführung. Zerschlagene Hölzer flogen in die Luft, es wurde mit kurzen und langen Stöcken geklopft, und zuletzt durchtrennte Meister Ko-Myong einen mittelgroßen Kieselstein mit der bloßen Hand. Neben Kampfgeis bewiesen die Athleten außerdem

ausgeklügelte Koordinationsfähigkeit. Um Flugtechniken zu demonstrieren, wurden Pyramiden mit bis zu vier Ebenen aus Dan-Trägern gebildet, über welche die Sportler mit Leichtigkeit hinwegsprangen. Die Jugend-Hapkido-Gruppe aus Darmstadt brachte mit ihrer lustigen Vorführung „Putzen macht Spaß“ die Gesichter durch eine Kombination von Hapkido-Elementen und schauspielerscher Leistung zum

Schmuzzeln. Die Tübinger Hapkido-Schule bewies ihr Können mit Holzbruchtests und Verteidigungstechniken. Vollblutportler aus Dänemark, Österreich, der Schweiz und Belgien überzeugten ebenfalls mit Körperbeherrschung und Freude am Sport. Einen harmonischen Abschluss fand die gut zweistündige Veranstaltung durch das gemeinsame Singen des koreanischen Volksliedes „Arirang“. *Jack/Bild: Franke*



Die „Harmonie der Kräfte“ entfaltet sich in dieser Woche auf den Derendinger Steinlach-Auen, selbstredend – im Einklang mit der Natur!

Wohlfühl-Urlaub zwischen Himmel und Erde

Die Bewegungskunst Shinson Hapkido lockte 870 Anhänger ins Tübinger Sommercamp

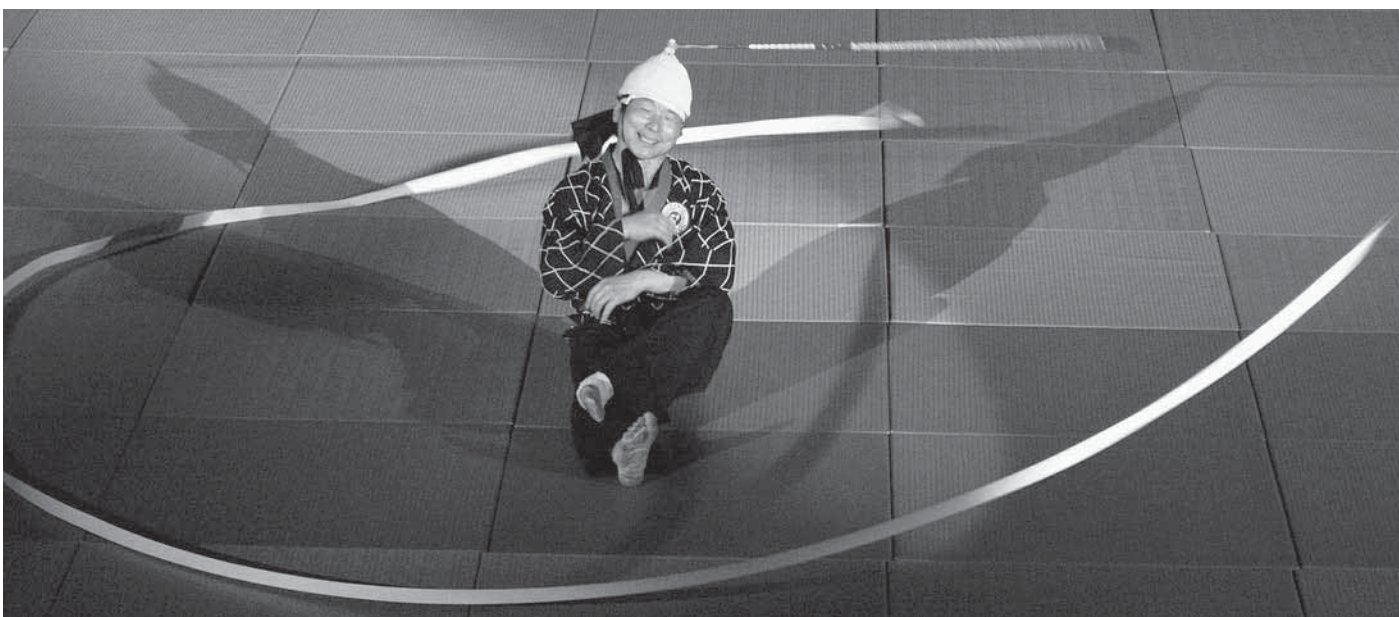
DERENDINGEN (rem). Eine Zeltstadt erstreckt sich derzeit auf den Derendinger Steinlachsweiden, 870 Anhänger/innen der Bewegungskunst Shinson-Hapldo aus vielen Teilen Europas bevölkern das 20. Internationale Sommercamp, für das die Tübingener Oberbürgermeisterin die Schirmherrschaft übernommen hat. Höhepunkt des Wochenprogramms ist am Donnerstagabend die große Shinson-Hapldo-Vorführung „Zwischen Himmel und Erde“, zu der die Bevölkerung eingeladen ist (19 Uhr; Einlass 18 Uhr).

lingen. Mit Hilfe der städtischen Jugendberufscenter wurde der Beginn der stützigen Erziehung bewirkt. Die über 100 ehrenamtlichen Helfer organisierten außerdem ein umfangreiches Wochenprogramm. Die Jugendlichen konnten in der Altstadt und Stuechekabelfahrten werden angeboten. Die Kleiner werden in einem Kinderlagerhaus betreut. Außerdem des Trainings, da

Wie kann sie noch ausgerollt werden, die vielen asiatischen Kampfsportarten und ihre europäische Abgrenzung? Deshalb rufen eine kleine Siskinde: Stöhnen Hapkins zwischen sich auf offizieller IZSart aus einer kontinuierlichen Selbstentwicklungsphase, die viele sind, die sich auf die asiatischen MMA-arten, die damit den Widerstand der Natur gegen japanische Invasoren der Umwelt zu bilden. Es könnte sein, dass zumindest die sandigenen Bewässerung, sie allem die Grundstichbesten, die Verantwortung im TV-Derangements und die Bewässerung der Gartensaat, mehr auf das erklärte Lieblingsmotto der Sommercamp-Veranstalter anpasst, die sie, wie wir, verlernen den Platz, sauber, als wir ihn vorgefunden haben.⁵

[illegible][illegible]

Nicht jedoch liegen diesem die drei wesentlichen Bereiche der Mobilität zugrunde. Der Landstraßenverkehr ist in der Kreisverkehrsfläche beseitigt und verläuft in der Kreisverkehrsfläche. Der Landstraßenverkehr ist in der Kreisverkehrsfläche beseitigt und verläuft in der Kreisverkehrsfläche. Der Landstraßenverkehr ist in der Kreisverkehrsfläche beseitigt und verläuft in der Kreisverkehrsfläche.



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



Das dritte Mal bedeutet Glück!

21. Internationales Shinson Hapkido-Sommerzeltlager in Tømmerup/Dänemark vom 22. bis 29. Juli 2005

Gesamtleitung: Sonsanim Ko. Myong

Veranstalter: International Shinson Hapkido Association e.V.

Ausrichter: Shinson Hapkido Dänemark, Dojang Tømmerup

Kontakt: Michael Eibye, (0045) 59 52 91 02, oder: (0045) 59 52 91 02

Mail: kalundborg1@shinsonhapkido.org

Liebe Shinson Hapkido-Familie,

es ist eine große Freude, dass wir euch zum dritten Mal zum Sommercamp in Tømmerup einladen können. Das dritte Mal auf dem selben Platz - das bedeutet Glück! Wir hoffen, dass alle, die die Möglichkeit dazu haben, auch kommen.

Die Umgebung von Tømmerup ist sehr schön, Meer und Strand sind nicht sehr weit. Tømmerup ist ein kleines Städtchen fünf Kilometer östlich von Kalundborg (der westlichsten Stadt auf der Insel Seeland). Hier gibt es eine ruhige und besondere Natur. Die Entfernungen in Dänemark sind nicht so groß. In nur einer Stunde könnt Ihr zum Beispiel mit dem Auto Kopenhagen erreichen.

Der Dojang Tømmerup ist einer kleiner Dojang mit sehr vielen Kindern. Das gibt uns allen bestimmt viel Energie, und es wird großen Spaß machen!

**Die Shinson Hapkido-Familie Dänemark
mit Kyosanim Michael Eibye
und allen dänischen Danträgern**

Til deltagerne i Shinsonhapkido stævnet

Som borgmester er det mig en stor glæde at sige velkommen til Kalundborg, og på borgernes vegne vil jeg håbe, at I alle vil få en meget stor oplevelse af at være her i byen - der tænkes både på sportslige oplevelser sammen med andre kammerater fra hele landet, men også den oplevelse, det er at gå rundt i byen, hvor den 1000 år gamle højby med den gamle og smukke 5-tårnede kirke, ikke findes nogen steder i Danmark.

De af jer der er kommet sejlen hertil med Molsliniens færger, har sikkert allerede set, hvor smukt landskabet ser ud fra søsiden, når man sejler ind igennem Kalundborg Fjord, hvor man kan se de smukke landskaber mod nord, som er halvoen Røsnæs med sine bakker og dale.

Af andre ting der er kendetegnende for Kalundborg, kan nævnes at byen er den største industriby på Sjælland uden for København. Det er især Novogruppen der fylder i området, hvor Novo Nordisk har placeret verdens største insulinfabrik, men også Statoils raffinaderi, Asnæsværket og gipsfabrikken Cyproc hører til de store virksomheder. Kalundborgs havne er blandt Danmarks største, med færgefarterne, men også landets største korneksporterende havn findes her. De mange arbejdspladser i området medfører lav arbejdsløshed, og høje skatteindtægter som giver en lav skat.

Der er hver dag godt 5.000 mennesker der pendler til vores virksomheder, og en aktiv bosætningspolitik har medført at der i Februar kom borger nr. 20000, der er siden kommet adskillige hundrede flere.

Jeg håber, at alle der er med, vil få store kammeratlige og sportslige oplevelser, således at de vil huske Kalundborg, som byen der er værd at komme tilbage til. Slutteligt ved jeg af erfaring at et stort stævne som det I deltager i kræver et stort frivilligt arbejde - derfor også en tak herfra til de frivillige der står bag stævnet.

Tommy Dinesen





Koreareise 2004

„Auf der Suche nach der Wurzel von Hanol“ haben wir im Ost-, im Süd- und im Westmeer gebadet, bei Regen und Sonnenschein Berge bestiegen, in Tempeln, Kirchen und in der freien Natur meditiert, weit ausgestreckt in weichen Decken sowie auf engstem Platz im Schlafsack geschlafen und vom edelsten bis zum einfachsten Essen gekostet. Unsere Reise wurde begleitet von guten Wünschen und Gebeten.

Es war als reisten wir unter einer schützenden Hand - der Taifun hatte sich entweder schon beruhigt oder kam, als wir schon weg waren. Auf dem Gipfel der Reise, in der Hälfte der Zeit, als wir nach Cheju-Do, der Insel im Süden, fliegen wollten, hatte der Taifun vor uns Seoul erreicht, und alle Flüge in den Süden wurden gestrichen. Wir fuhren dennoch zum Flughafen, und unser Flug war der erste, der wieder zugelassen wurde, und startete planmäßig. Das Wetter schien auch zu unseren Stimmungen und Bedürfnissen zu passen: Wir saßen mit romantischem Regen unter dem Dachvorsprung unserer traditionell koreanischen Herberge in Jeonju, erklommen mit sanfter Brise die nicht enden wollenden Stufen zu einem Felsen-Tempel im Sanbang-San und waren zur Vollmondzeit am Woljul-San (dem Gebirge des aufgehenden Mondes), wo wir den schönsten und klarsten Vollmond erblickten, wie ihn selbst die Gastgeberinnen nie zuvor gesehen hatten. Alles schien wie zufällig zusammenzupassen, um uns so viel Kraft wie irgend möglich zu schenken: Die Kraft der Meere, der Berge, der Sonne, des Windes, des Regens, des Lehm Bodens, des Sandes, der Steine und der Kräuter und Mineralien in den Thermalbädern, die verschiedenen Qualitäten des Essens und Trinkens und die unterschiedlichen Charaktere der Menschen, die wir trafen und in denen sich unser Bemühen spiegelte: Palkeun Eolgul (strahlendes Gesicht), DdaDdedhan Miso (warmes Lächeln) und Hyangkiroun Mogsori (duftende Stimme). Wie unterschiedlich die vielen Reiseeindrücke wirkten, beschreiben die Worte, die einige Teilnehmer/innen auf dem Rückflug aufzeichneten:

Im Flugzeug, 23:41 Uhr koreanische Zeit, in 20 Minuten werden wir landen, unten wird es plötzlich 17:00 Uhr nachmittags sein. Genauso unwirklich wie dieses Zeitphänomen fühlt es sich an, wenn ich daran

denke, dass die Reise damit vorbei sein soll. Und gleichzeitig weiß ich, dass sie in einer anderen Form vielleicht erst beginnt oder vielmehr weitergeht. Darauf freue ich mich.
Korea: Ein Land der Energien. So spürbar, dass alleine die Besuche energetischer Orte für mich wie Whirlpool-Bäder wirkten, die mein Herz reinigten und es mich wieder spüren ließen. Die Reise: Ich habe ganz tief in meinen inneren See geschaut und Herrliches gefunden. Mit der Unterstützung der Gruppe konnte ich ebenso gut meine alten Verletzungen ertragen so wie meine (Reise-)Ungereimtheiten einfach geschehen lassen. Ich fahre zurück mit unbändiger Energie, Liebe, unvergesslichen Eindrücken, neuen Freunden und viel Kraft für ein neues Leben. Werde heute Abend wohl einen Baum ausreißen und ein Pferd stehlen ...

(...) Wundervoll. Ein großes Geschenk. Ich kann mich nicht erinnern, 31 Tage am Stück so intensiv gelebt zu haben. Da waren Menschen, mit denen ich zusammen weinen konnte, wenn ich traurig war, die mir während des Fliegens die Hand hielten, weil sie meine Aufregung spürten; die mich Yeey lehrten, wenn ich zu unachtsam war; Menschen, die mich umarmen konnten, um Trauer und Freude zu teilen; Menschen, die einander auch ohne Worte verstanden; (...) Eine tolle Familie! Kamsahamnida! Viele Themen, Wünsche, Ängste und Fragen im Gepäck bin ich gestartet, auf eine Reise, von der ich schon so viel gehört hatte. Doch keiner konnte einem erzählen, was wirklich passiert. Es war eine Reise durch meine Schalen zu meinem Kern, eine Reise zum Göttlichen, eine Reise zur Liebe, die in allen wohnt (das war in Korea sehr spürbar und überhaupt nicht schwierig zu erkennen). (...) Danke.

(...) Nun bin ich gut satt, aber so leicht verdaulich satt, wie das koreanische Essen: Üppig gefüllter Teller mit zudem üppig gefüllten Schüsseln, jede mit ihrem eigenen Geschmack, ergänzen sich einander und sind gut zu verdauen. Man nimmt nicht zu, sondern verliert Stück für Stück „Päckchen“ für „Päckchen“. (...) Auf jeden Fall bin ich sehr dankbar und fühle Freude. Sarangae nanum, idneun goseull, hananim gyeseo, gyeshidoda.

(...) Sanfte, weiche Landschaften, die in der Hektik Ruhe geben. Strahlende Menschen, die Kraft geben und Hoffnung. (...) Danke! PS: Man sollte hin und wieder mal auf Sonsanim hören! Ich war auf der Suche nach der unendlichen Kraftquelle, auf der Suche nach tieferem Glauben, wollte mein Herz berühren. Und Sonsanim hat mir dabei geholfen - manchmal mit der Streitaxt, hatte ich das Gefühl - (...). Er hat in einer Runde, wo jede/r „ein Engelchen“ sein wollte, den Part des „Teufels“ übernommen, hat uns gestört und irritiert wenn wir zu selbstzufrieden wurden und uns immer weiter getrieben, raus aus den Masken, weiter auf dem Weg zu uns selbst. Il Shim Kamsahamnida.

Vollbepackt mit Bildern verschiedenster Art und wunderbaren Erinnerungen mache ich mich auf den Heimweg und frage mich, wie lange es dauern wird, bis ich sie annähernd verdaut habe. Herzlichen Dank für eine schöne Zeit und die einmalige Gemeinschaft!

(...) Für mich war es eine sehr bewegende Reise, und ich glaube, dass sie mir fürs Leben sehr weitergeholfen hat, trotz Höhen und Tiefen, Freude und Trauer. Diese Reise ging mir direkt ins Herz.

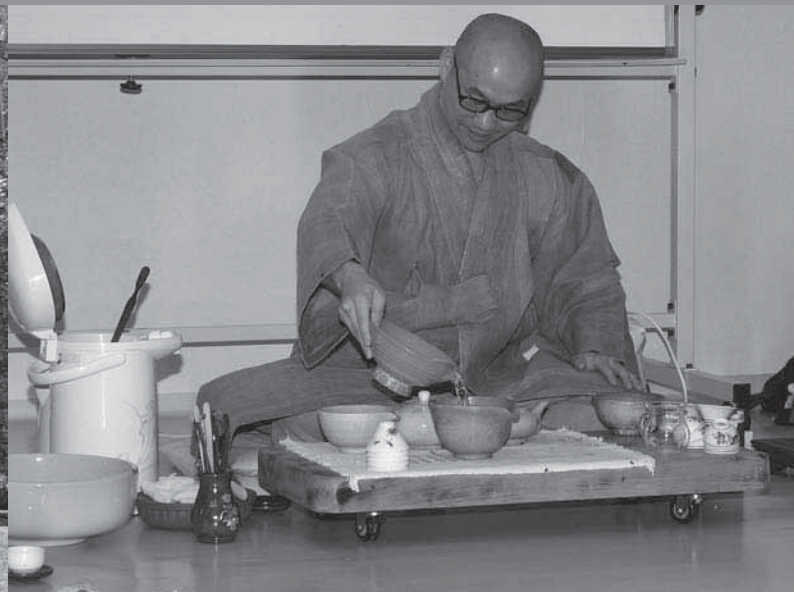
Vielen Dank für diese Reise. Sie ist ein großes Geschenk. Vielen Dank an Shinson Hapkido.

Das Koreareise-Team

Bild linke Seite Mitte (links im Bild): Sabumnim Park Hyun-Soo, der Hapkido-Meister von Sonsanim Ko. Myong



Impressionen von der Koreareise 2004





Fokus auf die Zukunft gerichtet - Chon Jie In e. V. 2004

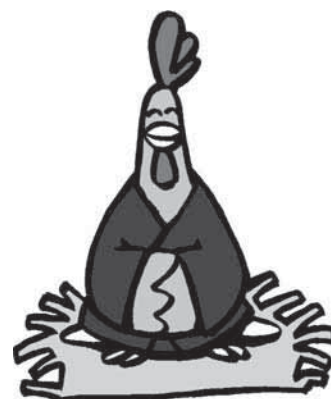
An einem sonnigen Oktobernachmittag lasse ich noch einmal das Jahr Revue passieren. Bald sind schon die Koffer gepackt, mit denen ich dann nach Webern reise, um dort einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Nach zwei Jahren Vorstandsarbeit, werde ich nun direkt vor Ort meine Arbeit tun. Was hat sich in einem Jahr alles getan:

Im letzten Magazin konnten wir auf über zehn Jahre Vereinswesen zurückblicken. Jetzt ist unser Fokus auf die zukünftigen Jahre gerichtet. Die Visionen werden immer mehr Gesicht bekommen. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist bestimmt auch der Auszug von Familie Ko aus dem Hause in Webern. Was das alles fühlbar genau bedeuten wird, wird sich Schritt für Schritt erst zeigen. Aber sicherlich ist es auch ein Symbol dafür, dass wir mit der jetzt - von Sonsanim - geschaffenen Basis, ein Stück selbständiger weitergehen werden. So ist es auch neu in der CJI-Geschichte, daß es eine bezahlte 20-Stunden-Stelle vor Ort gibt. Das bedeutet, das Arbeitsvolumen kann nicht mehr nur in ehrenamtlicher Vorstandsarbeit geleistet werden. In Zukunft soll sich auch die Organisationsstruktur soweit ändern, daß eine kontinuierliche Ansprechbarkeit vor Ort vorhanden ist. Das ist u.a. für die Abwicklung der Seminare unabdinglich, aber auch für alle weiteren Kontakte und Arbeitsbereiche, die sich aus der CJI-Tätigkeit ergeben.

Der Hauskauf ist von dem Vorstand in dem vergangenen Jahr entsprechend vorbereitet worden. Dass es noch nicht zu dem konkreten Kauf/Verkauf gekommen ist, liegt u.a. an den Mühlen der Behörden und an noch zu schaffenden rechtlichen Voraussetzungen, die durch Sonsanim in die Wege geleitet werden, und so hoffen wir guten Mutes auf eine Kaufaktion in den nächsten Wochen. Auf dem letzten wunderschönen Sommerlehrgang in Tübingen wurde auf einer Mitgliederversammlung des CJI-Vereins der Vorstand (nebst Kassenwart) entlastet und ein neuer Vorstand gewählt: Uwe Dallwitz (9.Ki Köln), 1. Vorsitzender und Detlef Fischer (5. Ki, Offenbach) Stellv. Vors. haben sich aus der Vor-

sarbeit verabschiedet. An dieser Stelle sei ihnen nochmals für die viele ehrenamtliche Tätigkeit und ihr Engagement für den Verein gedankt. Es haben sich für die beiden Stellvertreterposten neu wählen lassen: Andrea Kraus (12. Ki) aus Darmstadt, Abteilung Soziale Projekte und Katrin Lang aus Köln, Abteilung Konzeption. Armin Hoffmann (12. Ki) ist weiterhin als Kassenwart geblieben, jedoch mit der Option, jederzeit aus dem Vorstand gehen zu können, sobald sich eine geeignete Nachfolge gefunden hat. Die Vorstandsarbeit hat gezeigt, dass es für die Arbeit des Kassenwerts unbedingt Erfahrung und entsprechendes Know-how braucht. Ulla Bettmer (12. Ki), Abteilung Kommunikation wurde für den 1. Vorsitz gewählt. Auch an dieser Stelle soll nicht unerwähnt bleiben, dass es für den Vorstand ungemein entlastend wäre, wenn noch tatkräftige Unterstützung aus den Reihen der Mitglieder kommen würde. So ist jede/r gerne gesehen für kontinuierliche und/oder punktuelle Mitarbeit! So z.B. wartet die Kassenwartstelle auf eine Neubesetzung und bei der Organisation von Festen, Veranstaltungen gibt es immer wieder Aufgaben, die einmalig oder wiederkehrend getan werden könnten ... Außer „tatkräftiger“ Hilfe, sind wir auch auf Informationen angewiesen, wie z.B. Sponsoringkontakte, Pressekontakte, preiswerte Realisierung von Werbemitteln ...und, und, und - und was euch noch einfällt, - woran wir nicht gedacht haben.

Nun aber wieder zurück zu dem was alles war: Ende 2003 fuhr Ahra Ko nach Sambia, lebte und arbeitete dort in dem vom CJI-Verein mit unterstützten Projekt „Stump Mission“. Nach zweieinhalb Monaten kam sie tief beeindruckt und mit jeder Menge Erfahrungen wieder nach Hause zurück. Dazu schreibt sie selber an anderer Stelle in diesem Magazin. Zu Beginn des Jahres, Ende Januar - mittlerweile schon traditionell - das Treffen der ISHA in Webern. Dieses Treffen ist ein intensives Arbeitswochenende der Internationalen Shinson Hapkido Association e.V.. Ende Mai fand - auch schon traditionell - der 3. Meditationslehrgang mit Sonsanim Ko. Myong statt. Ein wunderschöner Tag der Meditation in und mit der Natur. Abgerundet wurde dieser Tag mit einem „wahnsinnigen“, leckeren, koreanischen Buffet. Im Juni folgte das obligatorische Frühjahrsfest mit Sonne, Wind, nur wenig Regen, und hohem Besuch: der koreanische Generalkonsul Dr. Young-Won Kim und ein enger Mitarbeiter, sowie die stellvertretende Bürgermeisterin von Groß-Bieberau und der Gemeindevorsteher von Webern genossen sichtlich die herzliche Atmosphäre des Festes und wollten viel über unsere Arbeit wissen. Für das Frühjahrsfest wurde auch die Kunst-Galerie geöffnet. Langfristig wollen wir diese Galerie erweitern, speziell auch zu den Festen. Wenn ihr künstlerisch tätig seid und Interesse habt, dort auszustellen (und zu verkaufen...) so lasst es uns bitte wissen.



Auch musikalische Darbietungen sind erwünscht. Nachdem am Sonntagnachmittag der letzte Rest vom rauschenden Fest aufgeräumt und gesäubert war, wurde auch schon die nächste Veranstaltung vorbereitet: Am Montagmorgen reisten die TeilnehmerInnen der Intensivausbildung „12- SchülerInnen-Seminar“ an. Für eine Woche lebten, lernten und arbeiteten sie mit Sonsanim im Haus Webern. Innerlich ganz tief bewegt, wurde am Ende der Woche wieder geputzt, geräumt, gepackt und in der shinsonhapkidotypischen Photo-Jahse ein letztes Erinnerungsfoto geschossen. Im Sommer kam Schwester Rhee aus Hansan Chon auf einen kurzen Besuch vorbei und danach ging's in die „Sommerpause“. Einige verweilten für vier Wochen in Korea und besuchten auch dort wieder obligatorisch das Hansan Chon-Zentrum (ein von Diakonie-Schwestern geleitetes Zentrum für unterschiedliche soziale Arbeit: Arbeit mit Tuberkulose- kranke, mit Obdachlosen, mit sozial schwach gestellten Menschen). Bei diesem Besuch konnte auch der Spendenerlös aus dem Jahresabschlussfest 2003 nebst vielen anderen mitgebrachten Geschenken überreicht werden.

Große Dankbarkeit und Freude über diese enge Zusammenarbeit mit der Chon Jie In-bzw. der Shinson Hapkido-Familie wurde dem europäischen Besuch entgegengebracht. Zwei Tage halfen die Korea-Reisenden auf einem Charity-Basar der Hansan Chon-Gemeinde, verkauften mitgebrachte Sachen und zeigten an beiden Tagen eine kleine Shinson Hapkido-Vorführung. Mit Spaß, Freude und Gesang gingen diese zwei Tage wie im Fluge vorbei und beim Abschied kullerten ein paar Tränen ob der großen innigen Herzlichkeit.

Im Dezember folgt das traditionelle Weihnachts-/bzw. Jahresabschlußfest, das vom CJI-Verein mitgestaltet wird. Dazu ein kleiner Aufruf: wenn ihr diese Arbeit gerne unterstützen

möchtet, könnt ihr das auf vielfältige Art und Weise tun: durch euer zahlreiches Erscheinen, tatkräftige Mitarbeit z.B. beim Auf- und Abbau, Tresendienste und durch Spenden. Alle Erlöse gehen direkt an Hansan Chon. Ihr könnt dazu eure Kyosanim kontaktieren oder direkt den CJI-Vorstand. Last but not least beginnt im Chon-Jie-In-Haus Webern am 29.12.04 ein fünftägiger Schweige-Meditationslehrgang mit Sonsanim als Leiter.

So, nun habe ich hoffentlich nichts vergessen zu berichten und möchte an dieser Stelle im Namen des CJI-Vorstandes und Vereins danke sagen für alle Unterstützung, all die Arbeitseinsätze vor Ort, im Garten und im und ums Haus herum, auch während der Feste und Lehrgänge. Ebenso danke für die ideelle und finanzielle Unterstützung und ganz großen Dank an Sonsanim Ko. Myong für die kontinuierliche, intensive Unterstützung.

In Vertretung für den alten und neuen Vorstand, herzlichst

Ulla Bettmer

1. Vorsitzende des Chin Jie In e.V.

P.S.: Bitte schon mal vormerken: Am 16. Januar, um 14.00 Uhr, findet im CJI-Haus Webern die nächste Mitgliederversammlung statt! Wir freuen uns wie immer auf zahlreiches Erscheinen!

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

Apchagi ist international!

Der alltägliche Hospitalalltag in Sambia: Malaria, Unterernährung und Geschlechtskrankheiten. Erst ein Monat ohne Licht, Bett und Klospülung macht einem klar, wie verwöhnt man doch zuhause mit dem alltäglichen Luxus ist.

Es war Dezember und das Gefühl, das kalte Deutschland zu verlassen und dabei ins warme Afrika zu fliegen, erfüllte mich ironischer Weise mit einem kalten Schauer. Aufregung und Neugier auf das Unbekannte begleiteten meinen 14-stündigen Flug. Die Wetterverhältnisse bei meiner Ankunft: ca. 28 Grad, also angenehme Bedingungen um drei Monate in Afrika zu arbeiten.

Die Stump Mission in Sambia besitzt ein Grundstück etwa zehn Kilometer außerhalb von Lusaka, der Hauptstadt Sambias. Auf diesem Gelände leben unter anderem drei koreanische Pfarrer mit Familie und die Missionare Herr Huh und Frau Jeong. Die Stump mission wird schon seit vielen Jahren erfolgreich von der Shinson Hapkido-Association unterstützt und gleich in der ersten Woche hatte ich Gelegenheit, in alle Projekte hineinzuschnuppern. Da ist einmal das Haus für Streetkids, welches den Straßenkindern eine warme Mahlzeit, einen Zufluchtsort und Bibelstunden bietet. Die Aufgaben von Pfarrer Aaron und den unterstützenden Missionaren reichen also von Wände streichen, über Trost spenden, bis zu 50 Frikadellen kochen. Eine Unterrichtseinheit Shinson Hapkido nach der nachmittäglichen Bibelstunde waren im Programm und es hat allen wirklich unglaublichen Spaß gemacht. Dabei musste ich feststellen, dass das fehlende englische Vokabular alles andere als hinderlich ist, denn wir haben uns im wahrsten Sinne mit Händen und Füßen verständigt. Ein Apchagi ist also doch international!

Ein weiteres Projekt liegt mitten in der Savanne am Ende eines kaum begehbaren Weges. Ein kleines Dorf, mittlerweile ausgestattet mit einem Kindergarten, einer Schule und einem Hospital. Dieses Projekt ist vor zehn Jahren in die Wege geleitet worden und trägt mittlerweile seine Kosten alleine.

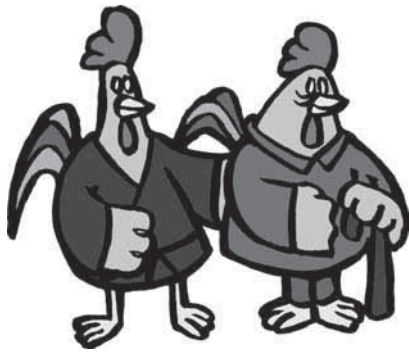
Das heißt, die Kindergartenkinder leisten ihren Beitrag zum Erhalt der Schule mit einer Schulgebühr in Höhe von 5000 Kwacha (ca. 1 US \$). Diese Gebühr kann auch in Naturalien erbracht werden, z.B. dienen ein Huhn oder auch ein Backstein dazu, die Lehrerin zu bezahlen und anstehende Kosten zu decken.

Der alltägliche Hospitalalltag bestand meist aus Malaria, Unterernährung und vielen Arten von Geschlechtskrankheiten. Ich habe mit den Menschen auf dem Land gelebt und erst einen Monat ohne Licht, Bett und Klospülung machen einem klar, wie verwöhnt man doch zuhause mit dem alltäglichen Luxus ist.

Neuigkeiten, ein halbes Jahr nach meiner Rückkehr im April: Die Missionare möchten den Streetkids ein festes Zuhause bieten und bauen nun ein Kinderheim ...

Ahra Ko, Dojang Darmstadt 1





Bekannte Gesichter beim Besuch im Ohlystift

Am 25. April fand unter dem Motto „Alt und Jung“ in diesem Jahr unser traditioneller Besuch im Altersheim Gräfenhausen (Ohlystift) statt. Wir hatten wieder „ausspioniert“, mit welchem Geschenk man eine besondere Freude machen kann. Ein Fernseher sollte es sein, nachdem ein älteres Modell seinen Geist aufgegeben hatte! Die Mittel für die Senioren sind ja immer begrenzt, was die Kostenträger angeht und so konnten wir helfen, die Lücke zu schließen.

Unser weihnachtlicher Hofbasar, geleitet und organisiert von Kyosanim Beate Klein, hatte die finanziellen Voraussetzungen dafür geschaffen. Es hatte sich wieder eine kleine Gruppe von ca. 20 Personen zusammengefunden, die den Nachmittag zusammen mit den Bewohnern verbringen wollten. Wir wurden von der Leiterin dort, Schwester Doris, die wir von Anfang an kennen, und allen anderen jedes Mal wieder fröhlich begrüßt. Wir haben eigentlich das ganze Jahr über Kontakt und sehen uns auch zu anderen Gelegenheiten, so dass man sagen kann, dass sich eine intensive freundschaftliche Verbindung entwickelt hat. Wir nehmen Anteil wenn jemand stirbt, den wir kennen und freuen uns auch, bekannte Gesichter wieder zu sehen. Es wurde wieder ein Programm zusammengestellt, das den alten Leuten richtig Freude machte. Wir hatten natürlich auch Spaß daran, dass wir sie erheitern konnten.

Als erstes spielte Dorothee Flaig auf der Geige eine Sonate, begleitet von Monika Hölzle-Wiesen - immer wieder ein Genuss für alle Anwesenden. Ute Süß sang danach zwei Lieder. Der Klang ihrer wunderschönen Stimme berührt die Seele und fand Eingang in die Herzen. Am Klavier wurde sie begleitet von Egon Daub, der sich extra für unseren Besuch Zeit genommen hatte.

Geschickt untermalte er auch musikalisch die fröhlichen Akrobaten Lea und Raffael aus der Kindergruppe von Kyosanim Rufus Meier, die mit ihren artistischen Kunststücken erfreuten. Kinder erwecken Gefühle der Hoffnung bei den Leuten, die dort ihren Lebensabend verbringen. Völlig ungeplant wollte unsere süße Nina Klein (4), die den Dojang und seine Atmosphäre schon im Bauch ihrer Mutter kennen gelernt hatte und ihr sonniges Wesen geerbt hat, auch ein Lied vortragen, das sie freudig und ohne sich im Text zu verheddern, zum Besten gab. Wir stellten sie auf einen Stuhl und sie sang! Es folgten weitere drei Lieder von Ute Süß, bevor wir alle zusammen bekannte Volkslieder sangen. Dorothee Flaig stellte wieder eine Auswahl zusammen, die allen gefallen hat. Mitreißend danach der Sitztanz, der charmant präsentiert wurde von Bu Sabumnim Martina Vetter. Ein gelungener Nachmittag fand danach sein Ende.

Christine Ehmler, Dojang Darmstadt 1



„Was man hegt und pflegt, das wächst ...“

.... so auch Casa Verde, „Das Grüne Haus“, Sozialprojekt in Arequipa, Peru.

Der Chon Jie In e. V. und die Shinson Hapkido Association unterstützen Volker Nack und sein Team. Volker, Sozialarbeiter und selbst Shinson Hapkido-Lehrer und seine Frau Dessy leiten das Unternehmen, das längst über die Betreuung von Straßenkindern hinausgeht. Regelmäßig veröffentlichen die beiden die „Casa Verde-Nachrichten“, einen Projektbericht, der Interessenten und Unterstützer an der aktuellen Entwicklung teilhaben lässt. Trotz des Prinzips ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ ist eine solche Entwicklung nur möglich, wenn über Kinder- und Projektpatenschaften sowie Dauer- bzw. regelmäßige Spenden-Beiträge eine kontinuierliche Aufbauarbeit in der Casa Verde und ihrem Umfeld gesichert werden kann. Hier eine Zusammenfassung der Casa Verde-Nachrichten von der zweiten Jahreshälfte 2004:

Inzwischen sind 31 Kinder in der Casa Verde zuhause. Sie leben unterschiedlich lange dort, je nachdem, wie der familiäre Hintergrund beschaffen ist. Manchmal, wie im Falle der beiden „Nesthäkchen“ Luis und Carlitos, geht es darum, den leiblichen Eltern die Möglichkeit zu schaffen, die persönliche und wirtschaftliche Situation so zu verbessern, dass ein Familienleben und die Rückkehr (in diesem Fall zur Mutter) überhaupt möglich sind. Nachdem Luis und Carlitos die Casa Verde wieder verlassen hatten, überzeugen sich Volker und sein Team durch Besuche davon, dass die Entwicklung der Kinder zur Zufriedenheit weitergeht. Die sozialpflegerischen Aufgaben gehen also weit über die eigentliche Betreuung im Haus hinaus.

Dies gilt auch für Maßnahmen, die getroffen werden, um ältere Kinder bzw. Jugendliche auf die Selbständigkeit und eine berufliche Zukunft vorzubereiten, wie Handarbeitsunterricht und die Vermittlung externer Praktika in Auto- und Computerverwerkstätten, im Zoo, in Cafés usw. Einerseits soll der Alltag im Haus die normale Schulbildung stützen und sinnvolle Freizeitmöglichkeiten anbieten. PraktikantInnen übernehmen die Hausaufgaben-Betreuung sowie Spiel-, Sport und Bastelangebote mit den Kindern.

Andererseits kommt denjenigen Einrichtungen große Bedeutung zu, die ein positives Loslösen vom Grünen Haus vorbereiten: „Casa Trampolin“ ist der symbolische Name für Folgeprojekte für Jungen und Mädchen ab zwölf Jahren, die in betreute Außenwohngruppen hinüberwechseln.

Weiterhin sind Aktivitäten von Bedeutung, welche die Gesamtarbeit wirtschaftlich unterstützen bzw. helfen, sie absichern: die Bäckerei, der kleinen Laden in der Stadt, ein Café.

Im Rahmen von „Mujeres Creativas“ produzieren Frauen aus dem Umfeld der Casa Verde Alpaka-Waren und Kunsthandwerk und verfügen so über ein Einkommen. Derselbe Ansatz „Hilfe zur Selbsthilfe“ gilt bei der Arbeit mit Alpaca-Bauern. Technische Unterstützung zielt darauf ab, ihre Zugangschancen zum Verkaufsmarkt zu verbessern.



Grundgedanke: der Armut bereits dort zu begegnen, wo sie entsteht und nicht ausschließlich ihre Folgen zu lindern. Aufgrund der täglichen Erfahrung mit Kindern, die sexueller Gewalt ausgesetzt waren, organisiert Volker mit seinem pädagogisch-psychologischen Team Seminare mit namhaften Referenten in Arequipa und sogar Lima und will dies auf andere Regionen des Landes ausweiten.

Volker beschließt die Casa Verde-Nachrichten mit einer Vorstellung eines der Kinder, um deutlich zu machen „... dass hinter jedem Bericht, hinter jedem Ereignis und hinter jeder genannten Zahl immer auch ein Schicksal steht, das ein Gesicht und einen Namen hat:

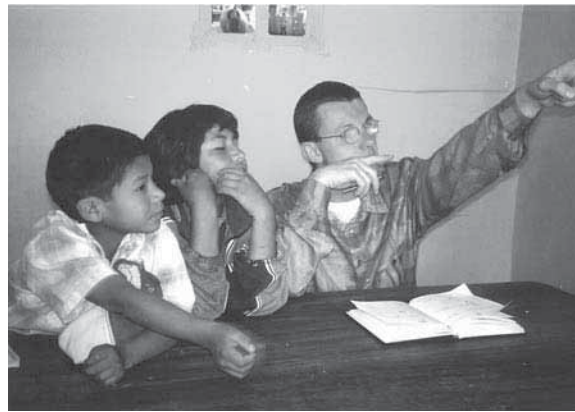
Der elfjährige Edgar kam vor 13 Monaten zu uns. Sein Vater hatte die Familie verlassen und seinen Sohn niemals anerkannt. Edgar lebte mit seiner Mutter und seinem Bruder in einer Elendssiedlung. Seine Mutter ernährte die Familie mehr schlecht als recht durch den Verkauf von Kräutergetränken auf der Straße. Wohl bedingt durch die eigene Geschichte und die daraus resultierende psychische Instabilität löste die Mutter innerfamiliäre Probleme mit Gewalt - zum Teil mit extremer Gewalt. In den ersten Wochen hatte Edgar eine grosse Angst, wenn unsere Köchin das Messer herausholte und er gerade in der Küche war. Er war mehrmals von seiner Mutter mit dem Messer verletzt worden. In der Casa Verde reagierte Edgar mit Rückzug, Aggression, enormen Schulschwierigkeiten und konstantem Bettnässen. Auch heute noch, nach über einem Jahr unter ständiger psychologischer Behandlung halten einige der Symptome an. Fortschritte machen sich langsam bemerkbar, sind aber immer noch sehr instabil. Es wird sicher noch viel Zeit, Liebe und Geduld bedürfen bis Edgar zumindest einen Teil seiner Geschichte verarbeitet hat und beginnen kann, wieder Vertrauen in sich und andere zu haben.“

Zum Schluss dankt das Casa Verde-Team von Herzen allen Unterstützern, denn sie helfen, dass Edgar und die anderen Kinder in eine glücklichere und erfolgreiche Zukunft blicken können.

„Nicht nur Zahlen sind wichtig“ - Interview der Redaktion mit Volker Nack

Welche Bedeutung hat Shinson Hapkido im Rahmen von Casa Verde für die Kinder/für dich?

In Casa Verde und seinen verwandten Projekten bemühe ich



mich, Shinson Hapkido als den Boden unseres alltäglichen Handelns zu vermitteln. Dies drückt sich zum einen in regelmäßigem Training aus, an dem alle Kinder, Jugendlichen und manche Erzieher teilnehmen. Das ist nicht immer einfach, da nicht immer alle Lust haben zu trainieren. Lasse ich es vollkommen freiwillig, so wird das Ganze zu unverbindlich; „drücke“ ich zu sehr, so verursacht der entstehende Druck eine Atmosphäre der Zwanghaftigkeit, die sowohl meinen als auch den Prinzipien von Shinson Hapkido entgegenstehen - die Konsequenz ist eine Gradwanderung, die manchmal recht viel Kraft kostet. Ich sehe aber viele positive Ergebnisse, die direkt mit dem Training von Shinson Hapkido zusammenhängen. Darüber hinaus versuche ich einfach als Vorbild das zu leben, was ich in Shinson Hapkido gelernt habe - und das ist wahrscheinlich noch wichtiger. Für mich selbst bedeutet Shinson Hapkido hier eine Quelle der Kraft und das Vertrauen und den Glauben nicht zu verlieren. Manchmal auch eine Orientierungshilfe wenn es um schwierige Entscheidungen geht.

Ich bin allen aus dem Shinson Hapkido dankbar für die Mühe und für das Interesse für Casa Verde. Und es sind nicht immer nur Zahlen (Spenden), die wichtig sind, sondern das Wissen, nicht alleine zu stehen.

Wie steht es inzwischen um die offizielle Anerkennung Eures Projektes?

Das „Instituto de Apoyo y Desarrollo Social - Blansal“ und damit natürlich verbunden sein Hauptprojekt Casa Verde sind von allen wichtigen staatlichen Einrichtungen anerkannt und in jedes nur mögliche und notwendige Register eingeschrieben. Zwei Beispiele: Register des Wirtschafts- und Finanzministeriums - Gemeinnützigkeit - Anerkennung seit 2004. Register des Frauen- und Kinderministeriums - Anerkennung seit 2000.

Wie geschieht die Auswahl der PraktikantInnen?

Die Auswahl der Praktikanten geschieht nach Eingang ihrer Bewerbungsschreiben. In der Regel akzeptieren wir nicht mehr als zwei PraktikantInnen zusammen. Sie sollten in der Regel etwa ein Jahr bleiben. Spanisch-Kenntnisse werden erwartet und ansonsten wähle ich aus nach Art der Vorstellung, nach Interessen und Fähigkeiten und nach dem wirklichen Interesse der Bewerber. Zukünftig wollen wir uns aufgrund der Fülle der Bewerbungen ein wenig mehr auf die Qualitäten bzw. Vorbildungen der BewerberInnen konzentrieren, um das Praktikum für alle Beteiligten noch fruchtbarer zu machen. Dies soll aber nicht heißen, daß SchülerInnen keine Chance mehr haben. Wir haben bisher eigentlich nur gute Erfahrungen gemacht.

Warum ist das Thema sexueller Missbrauch so wichtig?

Weil ein hoher Prozentsatz der Kinder mit denen wir arbeiten, sexuelle Gewalt erfahren haben und wir um die Bedeutung und den „gewaltigen“ Einfluss wissen, den die Erfahrung der sexuellen Gewalt auf den Werdegang der Kinder hat. Darüber hinaus wird das Thema, obwohl als Problem im Lande allgegenwärtig, kaum und wenn dann weitestgehend inadäquat behandelt. Es gibt zum Beispiel nahezu keine psychologischen Fachkräfte, die Erfahrung im Umgang, oder gar in Therapieformen mit Opfern sexueller Gewalt haben. Mittlerweile haben wir uns auf diesem Gebiet auch über die regionalen Grenzen Arequipas hinaus einen Namen gemacht. Wir wollen dieses Thema auch weiterhin verstärkt behandeln und planen zur Zeit gerade die Einrichtung eines Hilfs-Beratungs- und Weiterbildungszentrums zum Thema sexuelle Gewalt gegen Kinder.

Was sind Deine/Eure Haupt-Tätigkeiten?

Evaluierung und Kontrolle, Haushaltsplanung, Jahresplanung (inhaltlich) Neue Impulse geben für bestehende Projekte, Erarbeitung neuer Projekte, Personalplanung-kontrolle-motivation etc., Kontakte zu Spendern, Werbung - Public Relations, Strategien zur Vermarktung von Produkten (Bäckerei, Café, Kunsthandwerk etc.), Kontakte zu anderen Institutionen, Ansprechpartner und „Papa“ für die Casa-Verde-Kinder sein, Shinson Hapkido ... Es wird uns selten langweilig. Unser Arbeitstag ist sehr unterschiedlich und abwechslungsreich.

Wie geht es Dir und Deiner Familie?

Trotz der immer sehr langen Arbeitstage: ganz gut. Allerdings ist es eigentlich nicht möglich, genug Zeit für unsere eigenen Kinder zu finden oder beispielsweise mal Urlaub zu machen.

Wann kommst Du mal wieder nach Europa/Deutschland?

Ich denke wohl im Mai, werde dies aber gut mit den „Casa Verde ArbeiterInnen“ in Deutschland koordinieren.

Danke Volker, für das Gespräch.

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“)

Spendenaktionen des Chon Jie In e. V. im Jahr 2004:

- 2.000,- Euro aus Spendengeldern der International Shinson Hapkido Association gingen an die Stump Mission in Sambia für den Kauf von Medikamenten
- 2.000,- Euro aus dem Erlös der Shinson Hapkido-Show beim 20. Internationalen Sommerzeltlager in Tübingen gingen an den Förderverein Casa Verde in Peru
- Im Rahmen des Projektes „Alt und Jung“ wurden von der International Shinson Hapkido Association Geschenkaktionen durchgeführt, Senioren-Feiern organisiert sowie Miete und Arbeitsleistung erbracht
- 3.180,- Euro aus eigenen Aktivitäten des Chon Jie In e.V. wurden bei der Koreareise 2004 vom Chon Jie In e. V. an Schwester Rhee zur Unterstützung der Diakonie in HanSan Chon/Südkorea überreicht.

Der Chon Jie In e. V. garantiert diesen Projekten in Zukunft eine jährliche Zuwendung von mindestens € 2.000,-.

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.

**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“**



Chon Jie In-Haus Hamburg - Einweihung am 8. Mai 2004

Bisher war an dieser Stelle schon öfter vom Bau des Chon Jie In-Hauses Hamburg die Rede, von Arbeit und Chaos und gemeinsamem Bauen. Doch wir können uns nun beruhigen: Die Bauarbeiten sind fertig gestellt, und am 8. Mai konnten wir endlich das Haus einweihen. Es war ein schönes Fest, mit allem drum und dran:

Einer stimmungsvollen Trommelzeremonie, gemütvollen Reden, vielen Grüßen, die von Herzen kamen, gutem Essen und Trinken und einer prima Party. Es gab sogar zahlreiche Einlagen, von Sängerinnen, Musikanten und Tänzerinnen, darunter auch zahlreiche Neuentdeckungen, auf die wir uns schon beim Musikabend auf dem Sommerlager freuen.

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die in den letzten Jahren so beharrlich - vom ersten Spatenstich bis zu diesem Fest - so toll zusammengearbeitet haben.

Der passende Rahmen wurde durch den 815. Hafengeburtstag geboten: 1 Million Besucher am Hafenrand (Paraden, Party und Feuerwerk) und einige hundert darüber (das Chon Jie In-Haus liegt ca. 50 Meter über der Hafenrandstrasse). Natürlich war Sonsanim unser Ehrengast, er hatte ja die Grundidee zu diesem „Haus für das Leben“ vorangetrieben, dazu gesellten sich einige kommunale Vertreter und andere Honoratioren. Bei dieser Gelegenheit wurde auch die neue Solaranlage auf dem Dach eingeweiht, die in den nächsten Jahren unseren Strom produzieren wird.





Es waren aber auch aus anderen Städten und Dojangs zahlreiche Gäste da: aus Aachen, Berlin, Bremen, Eutin, Hannover, Semmerin, Darmstadt, Seligenstadt und Belgien. Und der E-Postkasten quoll über mit guten Wünschen. Als sichtbares Zeichen dieser Anteilnahme gibt es nun einiges zu bewundern, besonders die vielen Pflanzen für unseren Garten, die wir geschenkt bekommen haben. Kommt und staunt, wie sehr sie gewachsen sind. Am deutlichsten fällt aber unser neues Eingangsschild ins Auge, eine Kalligraphie, in Korea geschrieben und in Holz geschnitzt. Möge sie unser Haus schützen und allen Gästen eine offene Tür bieten. Darauf steht, in Koreanisch und Deutsch: „Chon Jie In, ein Haus für das Leben!“

Aber, was heißt dies eigentlich? Die bloßen Steine können nicht gemeint sein (auch wenn man inzwischen jeden einzelnen kennt). Eine genaue Antwort können wir noch nicht geben. Aber vielleicht steckt sie ja in den Dingen, die in Zukunft in diesem Haus passieren werden, nicht nur im Training, sondern darüber hinaus, mit den Menschen, die dieses Haus besuchen werden, und mit der Umgebung dieses Hauses. Wenn ich im Fernsehen die ständigen Bilder von Zerstörung in Krisengebieten sehe, mit zerstörtem Leben und zerstörten Hoffnungen auf ein Leben in Würde, dann ist für mich die Tatsache, in Gemeinschaft etwas aufzubauen, Friedensarbeit, um so mehr, als diese Arbeit nicht für uns allein ist, sondern für alle, die Frieden und Freiheit suchen. Schutz und Hoffnung zu haben, ist vielleicht schon genug der Antwort auf die Frage: Was heißt Chon Jie In-Haus!! Ich wünsche uns viel Kraft auf diesem Weg.

Uwe Bujack, Leiter des Chon Jie In Hauses Hamburg

Die Sonne ist da, wir nutzen sie - Sonnenstrom fürs Chon Jie In-Haus Hamburg

Für eine Solarstromanlage braucht man ein geeignetes Süddach (haben wir), ein kleines Plätzchen für den Wechselrichter, der den von der Anlage produzierten Gleichstrom in Wechselstrom umwandelt (der brummt jetzt in unserer Küche), und Geld oder langen Atem im Förderungsdschungel (wir atmen immer noch aus).

Und warum haben wir uns in diesen Förderungsdschungel hineinbegeben? Ganz einfach, weil die herkömmlichen

Methoden der Stromerzeugung die Umwelt schädigen. Die Atomkraft birgt gefährliche Unfallrisiken und hinterlässt Jahrtausende lang strahlenden Müll, und die Verbrennung fossiler Energien wie Kohle und Öl schädigt durch Emission unser globales Klima und fördert den Klimawandel. Umweltfreundliche Alternativen sind deshalb dringend nötig. Wir wollten im Chon-Jie-In-Haus schon mal an der Energiewende mitbasteln und fingen im Frühsommer 2003 an, uns kundig zu machen und eine Solarstromanlage zu planen:

Angebote einholen, Förderanträge schreiben, Verhandlungen mit unserer Bank und Vorstellung des Projekts auf unserem Vereinsplenum standen auf der Tagesordnung. Ein Förderprogramm, das wir ins Auge gefasst hatten, lief im letzten Sommer aus, dafür hat uns die HEW, der örtliche Energieversorger, eine Förderung zugesagt, und als zum 1. Januar 2004 die gesetzliche Einspeisevergütung erhöht wurde, haben wir zugeschlagen und eine 4,8 KW-Photovoltaik-Anlage gekauft.

Als das Dach eisfrei war, haben wir sie montieren lassen; seit 15. März läuft die Anlage und hat in diesem Sommer - der ja bekanntlich nicht der tollste Sommer aller Zeiten war - schon 3.000 Kilowattstunden produziert (das entspricht in etwa dem Jahres-Stromverbrauch einer dreiköpfigen Familie). Die Geschichte ist noch nicht ganz beim Happy End angelangt, denn es stellte sich heraus, dass das Chon Jie In-Haus Hamburg wegen seiner Lage auf einem ehemaligen Krankenhausgelände ein absoluter Sonderfall ist, denn das Krankenhaus hat ein eigenes Stromnetz. Für uns war diese Sonderstellung Anlass, uns noch mit Mittelspannungs- und Niederspannungsebene und dem Unterschied von Einspeisezähler und Bezugszähler mit Leistungsmessung zu befassen, aber nach umfänglicher Korrespondenz zwischen Hausverwaltung, HEW und der Installationsfirma haben wir jetzt zu einer zufrieden stellenden Regelung gefunden.

Und wenn die Sonne weiter scheint und die Anlage weiter ordentlich vor sich hinbrummt, wird sie ab 2017 auch ein paar Cent fürs Chon Jie In-Haus Hamburg abwerfen.

Sonnige Grüße!

Kyosanim Rotraud Hänlein, Dojang Hamburg 5



Chon Jie In - AKademie: Myong Sang Ki Do In Bop

(Chon Jie In-Gymnastik)
von Ko. Myong

Das unter dem Begriff „Ki Do In Bop“ zusammengefasste Übungsprogramm für die Gesundheit soll vorsorgen und Genesungsprozesse in Gang setzen. Die richtige Umgang mit den Bewegungsformen ist: klar und einfach, spielerisch und tänzerisch zu genießen. Das zugrundeliegende Prinzip: Himmel, Erde, Menschen sind eins. Der angestrebte Effekt: äußerlich und innerlich zu heilen. Heilen bedeutet: bewusst wieder aufzustehen.

Akupressur-Massage

Vor und/oder nach den Übungen empfiehlt sich eine Massage, die man an den eigenen Händen sehr gut selbst durchführen kann. Die Finger am Anfang gut schütteln, jeweils etwas ziehen und massieren, ebenfalls besonders die Mitte der Handflächen - auch mal mit etwas Druck - bearbeiten (mit der Einstellung, den Händen Zuwendung und Liebe zu schenken).



Übung 1 - die Himmelsenergie aufnehmen

Locker und entspannt stehen. Einatmen und die Arme/Hände über dem Kopf dicht zusammenbringen, so dass Zeige- und Mittelfinger fast zusammentreffen. Diese Position ein paar Augenblicke halten.

Die Vorstellung/das Empfinden soll so sein, dass der Anfangspunkt des Dickdarmmeridians in den Spitzen der Zeigefinger und der Endpunkt des Lungenmeridians am Daumenende jeweils in Kontakt kommen („innerer Kontakt“, so als ob Strom fließen würde).

Diese Übung wirkt auf Atemwege/-organe und Verdauungsorgane.



Seniorengruppe im Dojang Darmstadt mit Kyosanin Beate Klein

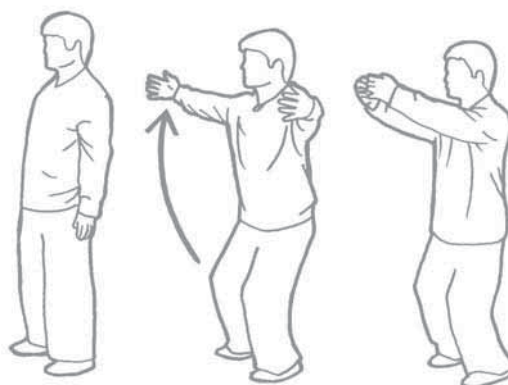
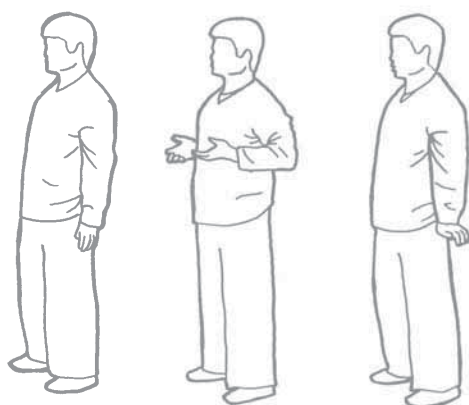


Übung 2 - die Erdenergie aufnehmen

Locker und entspannt stehen. Einatmen und die Arme/Hände bis zur Brusthöhe führen, dann mit abgewinkelten Händen nach unten an den Körperseiten entlang strecken, dabei ausatmen und so ein paar Augenblicke halten. Der Meridianpunkt, auf den sich die Konzentration richten sollte, ist P 8 auf dem Herzbeutelmeridian (an der Innenhandfläche). Diese Übung wirkt allgemein gegen Müdigkeit/Erschöpfung und stärkt im Besonderen Magen und Herz.

Übung 3 - die Natur (alle Lebewesen, die Menschen) umarmen

Locker und entspannt stehen. Einatmen und die Arme/Hände bis zur Brusthöhe führen, dann beide Hände mit allen zehn Fingern nahe zusammenbringen, bis sich die Finger fast berühren. Die Vorstellung/das Empfinden soll diesmal so sein, dass die Meridian-Endpunkte in allen Fingerspitzen jeweils in Kontakt kommen („innerer Kontakt“, so als ob Strom fließen würde).



Übung 1 bis 3 lassen sich sehr gut zu einer einzigen harmonischen Bewegungsfolge kombinieren, die man mehrmals hintereinander ausführen kann. Mit der Akupressur-Massage und Lockerung jeweils am Anfang und Ende ergibt sich ein schönes kleines Komplett-Programm.



Ki Hap - Schrei für dich selbst

Eine Studie über ein stimmungsgewaltiges Merkmal von Shinson Hapkido

Shinson Hapkido ist eine lautstarke Kampfkunst. Auf der Suche nach dem Besonderen dieser gezielt dosiert herausgebrüllten Energie habe ich mit Bremerinnen, Hamburgerinnen und Sonsanim Ko. Myong gesprochen und erzähle von meinen eigenen Erfahrungen. Entstanden ist im Folgenden aus vielen Stimmen ein überraschend farbiges Mosaik, in dem sich ein nahezu mystischer Wesenszug Shinson Hapkidos widerspiegelt.

Die Dojangs in vielen Städten müssen sich mit ruhegestörten NachbarInnen auseinandersetzen. In Bremen etwa dürfen wir am Wochenende gar kein Ki Hap mehr geben. Wir trösten uns damit, dass es „nur“ unser Gastdojo einer Aikido-Schule ist. Für den eigenen Dojang werden wir wohl irgendwann außerhalb eines Wohngebietes einen geeigneten Ort finden müssen. Langfristig auf das Ki Hap zu verzichten, würde uns allerdings niemals einfallen. Selbstverständlich gehört es zu uns.

„Hou!“ - heimelige Urschreie

Am Ki Hap kann ich inzwischen erkennen, welche von uns gerade trainiert. Vertreten ist etwa ein gelassenes „Tse!“, das sich auch zu einem „Tseeee!“ verlängern kann - allerdings erst bei Trittkombinationen aus mindestens drei Tritten. Ein scheinbar in Sicherheit wiegendes „Te!“ formt sich mit einigem kraftvollen Effekt zu einem tiefen „Toh“ und ist gefährlich effektiv. Und es gibt ein schrilles, alarmierendes „Hey“ und ein schlangenhaftes „Ssah“, das im gleichen Moment zubeißt. Beeindruckend ist auch ein donnergerollendes „Hoh“, das für den Freikampf vorbehalten wird. Unsere Kyosanim Ruth Arens zögert nicht, die Macht des Ki Haps zu veranschaulichen. Bei Prüfungen insbesondere macht sie ihrem Ärger über zu leises, zu fragendes, zu abwartendes Ki Hap Luft und mit einem unvermittelten „HOU!“ bläst sie wieder neues Ki vom Tisch aus auf die lahmen Matten.

„Toh!“ - Ki-Hap macht stärker

„Ki-Hap ist ein Urschrei, ein Schrei direkt aus der Natur, vom Dunkel ins Licht - wie der Schrei eines

Neugeborenen,“ sagt Sonsanim Ko. Myong im Gespräch über das Ki Hap auf dem Sommercamp in Tübingen. Ki Hap sei eine der Möglichkeiten, die Verbindung von Mensch und Natur direkt zu fühlen. Diese Verbindung sei viel mehr als der reine Energieschrei, der eine Kampftechnik unterstützt: „Shinson ist im Ki Hap. Deshalb ist Ki Hap ein Teil der Lehre von der Einheit von Mensch und Natur.“

Die Kraft dieser Energiequelle wird besonders dann deutlich, wenn sie fehlt. So erzählt Insa Götz, dass sie sich aufgrund einer Erkältung mit ihrem Ki Hap zurückhält. Sie ist Lehrerin und möchte ihre Stimme schonen: „Aber das fühlt sich überhaupt nicht gut an, denn ich komme nicht richtig in Kontakt mit mir. Ich habe längst nicht so viel Power“, sagt die Blaugurt-Trägerin aus Bremen. Alexia Glaveris aus Hamburg beispielsweise kann bei den vier Atemtechniken Gibon Danjeon Hohupbop mit ihrem „Toh!“ Energie tanken: „Das ist wie eine Gegenbewegung. Ich schicke etwas nach draußen und bekomme gleichzeitig etwas zurück. Das beeindruckt mich immer wieder.“

„Taah!“ - Bis der Himmel ein Echo gibt

Beeindruckend ist auch das Ki-Hap in der Gruppe. „Das gemeinsame Ki Hap im Training genieße ich jetzt sehr,“ sagt Sanne Steup aus Bremen, „voller Energie sagen wir damit: Das sind wir!“. Ich kann daraus inzwischen viel Kraft schöpfen. Früher habe ich mich eher davor erschreckt. Mal ehrlich, wohl jeder und jede aus der Shinson Hapkido-Familie auf Sommercamps kennt die erste Schocksekunde über das Ki Hap aus 800 Kehlen. Ein Gedonner, das durch Mark und Bein geht. Alljährlich dirigiert Sonsanim Ko. Myong einige Ki Haps „gen Himmel“, und erst, wenn die umliegenden Hügel, Bäume und sogar die Erde das Echo widerhallen, ist er zufrieden. Und alle, die dabei waren, sind stolz darauf - manche auch „high“. Oder beides gleichzeitig.

„Hah!“ - Es ist erlaubt, laut zu sein

Shinson Hapkido will den Weg frei machen für das, was jede/jeder für sich finden könnte: „Die Wurzel, die Ursprungswurzel, die eigene Natur fühlen. Himmel, Erde und Mensch sind eins,“ ist Sonsanim Ko. Myong überzeugt. Der Charakter des Ki Haps scheint einen Teil des Wesens des/der Ki Hap-Gebenden zu offenbaren. Die Lauten und die Leisen dürfen endlich ihre Stimmen erheben. Alexia Glaveris sagt von sich, sie sei eher offensiv und sehr präsent und habe in ihrem Leben oft die Erfahrung gemacht, dass sie aneckt mit ihrer Art. „Im Shinson Hapkido darf ich endlich hingebungsvoll laut sein. Es ist erwünscht, dass ich so bin, wie ich bin,“ freut sich die Blaurotgurt-Trägerin aus Hamburg. Das Lautsein entdecken, ist die andere Seite derselben Medaille und ist meine eigene Erfahrung dazu. Das erste Kiap habe ich

mich getraut beim Chong Kwon: meine Faust flog mit einem tiefen „Hah“ nach vorn. Vor meinem eigenen Ki Hap habe ich mich tatsächlich erschrocken: „Wer ist das denn?“, fragte ich mich erstaunt. Mit einem Blick zur Seite habe ich mich vergewissert, dass dieser dunkle, laute Schrei wirklich von mir war. Die andere Faust flog mit einem noch lauterem „Hah!“ nach vorn. Ich genoss dieses Gefühl von Kraft. Die nächste Faust und noch eine und wieder eine: „Hah, Haaah!“.

Eine machtvolle Quelle in meinem Innern tat sich plötzlich auf und überrollte meine Stimmbänder und schoss hinaus in die Richtung, wo meine Faust traf. Und sie traf mich „mitte rein“. Mein Atem bewegte einen Strudel heftiger Gefühle. Die Quelle wurde genährt von einer Aggression, mit der ich nicht gerechnet hatte. Von einer Wut, die ich nicht kennen wollte. Von einer Kraft, die erstaunliche Reserven zu versprechen schien. Innerlich begrüßte ich diese Mächte, die endlich einen Kanal hinaus, herauf und hinein in mein Herz gefunden hatten. Noch etwas unsicher und mit Tränen musste ich Hallo sagen zu einer Frau, die mir bis dahin verschlossen war.

„Hejochah!“ - Außen und Innen Bewegung herbeischreien
Die Bremerin Brigitte Lange gibt zu, dass sie jahrelang gesucht hat, „bis ich in etwa die Tonlage gefunden habe, die ich gerne mag.“ Noch immer hat sie es nicht immer leicht: „Mein Ki Hap ist oft sehr hoch und kieksig. Besonders dann, wenn ich hoch trete. So als ob mich meine Stimme in die Höhe schicken will.“ Die Bewegung mit dem Ki Hap zu koordinieren ist schon schwer genug, aber die Steigerung ist, mit dem Ki Hap die Bewegungen zu verändern und zu beeinflussen. „Mein Ki Hap hilft mir, meine Zielgenauigkeit zu fokussieren“ beschreibt Cordula Caspary ihre Erfahrung. „Mit einem kurzen harten Ki Hap trete ich auf den Punkt und mit einem langgezogenen und stimmlich abfallenden Ki Hap ist der Tritt eher geschoben,“ sagt die Braungurt-Trägerin aus Bremen.

Die äußeren Bewegungen können genauso gelenkt werden wie die Inneren. Stimmungen und Seelenzustände können vor dem eigenen Ki Hap nicht verborgen werden. Es hört sich tief und sicher an oder eben eng und eher hoch. Laut und übermütig oder leise, träge oder traurig. Ein Ki Hap kann Spiegel sein, aber auch Quelle für neuen Mut und neue Kraft.

Sonsanim Ko.Myong findet, jeder und jede trägt diese Kraftquelle in sich. In anderen Kampfsportarten werde viel Wert darauf gelegt, dass sich die SchülerInnen auf den/die LehrerIn fixieren. Diese Fixierung bedeute aber für die SchülerInnen eine künstliche Grenze in Ihrer Erfahrung des (eigenen) Do. Sonanim Ko. Myong möchte als Lehrer und Meister zur Seite treten: „Damit gebe ich den Weg/Do/Gott für meine Schüler und Schülerinnen frei,“ sagt er und unterstützt seine Meinung mit einer öffnenden Geste seiner Hände.

Kinder und Jugendliche sind da ganz direkt. Mit meiner Frage, wie denn ihr Ki Hap sei, konnte die dreizehnjährige Arvina Caspary nichts groß anfangen: „Vielleicht habe ich mein Ki Hap noch nicht gefunden,“ vermutet die Weißgurt-Trägerin aus Bremen, „Ich habe halt einfach geschrien.“

Sonja Höstermann, Dojang Bremen



Werbung & Produktion

www.zweifueralles.de

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

BRANDES
BRILLEN BRANDES G M B H

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

§ Reiner Hoffmann
Rechtsanwalt

Verkehrsrecht · Mietrecht
Bau/ Handwerksleistungen
Handelsrecht · Arbeitsrecht

Ludwigstraße 1 · 64283 Darmstadt Tel.: 06151-3968080
E-Mail: RA-ReinerHoffmann@web.de Fax: 06151-3968081

Dieter Bachert

Stils
Architektur
Portraits
Seminare

Analoge
und
Digitale
Fotografie

Im Hasengrund 33d
64404 Bickenbach
Telefon 0 62 57. 6 32 23
Mobil 01 72. 6 10 97 28
bachert@aol.com

F O T O D E S I G N



Offizielle Shinson Hapkido Homepage

Homepage-Award - „www.shinsonhapkido.ch“ wurde preisgekrönt

Eine aktuelle und repräsentative Informationsplattform aufzubauen, das war die Aufgabe, die das Schweizer Homepage-Team sich im Frühjahr 2001 gestellt hat. Der Ausgangspunkt war lokal - am Anfang stand die Überarbeitung des Schweizer Internet-Auftritts für das Sommerzeltlager 2002 in Cham. Schon 2003 konnte jedoch ein international angepasstes Format als offizielle Shinson Hapkido Homepage unter der neutralen Domain www.shinsonhapkido.org ans Netz gehen.

Groß war nun die Freude, als Anfang Oktober diesen Jahres eine Expertengruppe des Schweizer Budo-Verbandes die oben genannten Ergebnisse mit dem „Swiss Budo-Award“ ausgezeichnet hat. Besonders bemerkenswert, dass in allen Kriterien (Design, Innovation, Übersichtlichkeit, Funktionalität, Schnelligkeit, Navigation) für www.shinsonhapkido.org nur Bestnoten gegeben wurden. Das Homepage-Team fühlt sich bestätigt: „Wir sind auf einem guten Weg. Der Preis macht uns Mut und Freude, mit Elan weiterzuarbeiten.“ Es geht schließlich darum, Shinson Hapkido in der Schweiz und international bekannter zu machen.

Anerkennung zollen auch die User: Über 240.000 „Klicks“ aus mehr als 50 Ländern sprechen für sich. Dies, obwohl die Inhalte bisher nur in deutscher Sprache aufgeschaltet sind. Damit zeichnen sich aber möglicherweise schon die nächsten Schritte in Richtung Perfektionierung ab. Die große Nachfrage verlangt irgendwann eine Englisch-Version. Ist doch die International Shinson Hapkido Association e.V. mittlerweile in neun Ländern präsent. Ohne Einsatz von Zeit, Mühe und Know-how ist das alles freilich nicht zu haben. Analysieren, überarbeiten und teilweise mit externer professioneller Unterstützung weiterentwickeln - dafür wurden bisher nicht weniger als 700 Arbeitsstunden investiert. Da kommt der Homepage-Preis als kleine Anerkennung gerade recht. Gratulation!

Die Redaktion

Die ausführliche und ungekürzte Projekt-Darstellung des Schweizer Homepage-Teams ist nachzulesen unter: http://www.shinsonhapkido.org/aktuell_d.html



Buchtipps

Ein Stern im fernen Osten. Der koreanische Gelehrte Yul-Gok. Von Yang-Sook Gründel

„Korea hat nicht nur Autos und Mobiltelefone zu bieten, das wird oft vergessen“, sagt Yang-Sook Gründel, die 1970 - damals zwanzigjährig - als frisch examinierte Krankenschwester ins ferne Deutschland reiste, wo sie unter anderem in Berlin und später im Südwesten Arbeit und ein dauerhaftes Zuhause fand. Nach der Heirat mit einem Deutschen stand alles im Zeichen der Familie. Ende der 90er Jahre - die drei Kinder waren erwachsen - nutzte sie den gewonnenen Freiraum, um ihre „europäisch orientierte“ Bildung auf geisteswissenschaftlichem Gebiet auszubauen. Theologie und Psychologie belegte sie unter anderem an der Mainzer Universität, parallel dazu knüpfte sie an das an, was ihr von der philosophischen Tradition der koreanischen Heimat präsent war und was sie - eher für den Hausgebrauch - schon an ihre Kinder weitergegeben hatte. Sie beschäftigte sich u. a. auf Reisen in die Heimat intensiv mit der konfuzianischen Überlieferung, lernte altchinesisch und widmete sich schließlich einer zentralen Figur der koreanischen Geistesgeschichte: dem Philosophen und Pädagogen Yul-Gok, einer bedeutenden Persönlichkeit, deren Wirkungsgeschichte bis ins moderne Korea reicht (Er ist u.a. auf dem 5.000 Won-Geldschein abgebildet). Seine Biographie hat Yang-Sook Gründel nun für deutsche LeserInnen zugänglich gemacht. Dabei versteht sie sich als „Brücke“ zwischen Ost und West. Es geht ihr nicht darum, die aus heutiger Sicht allzu direkt-dogmatischen Lebensregeln Yul-Goks eins zu eins in unsere heutige Lebenswelt zu transportieren. Vielmehr ist sie der Meinung, dass ein vorurteilsfreies Kenntnisnehmen der Aussagen Yul-Goks geeignet ist, Nachdenklichkeit anzuregen und unsere modernen Alltagsgewohnheiten zu hinterfragen. Dem Pädagogen, Politiker und Dichter, der auch als Erzieher des koreanischen Königs versuchte, positiv Einfluss auf die Geschicke seines Landes zu nehmen, ging es mit seiner „handhabbaren Philosophie“ letztlich um die Balance zwischen Körper und Geist. Spätestens hier dürften Shinson Hapkido-Interessierte Anknüpfungsmöglichkeiten finden.

Das Buch ist im Selbstverlag erschienen. Zu beziehen über:

Yang-Sook Gründel
Pariser Str. 88
55286 Wörrstadt

ISBN 3-00-013843-9
Verkaufspreis: 9,00 €

Von jedem verkauften Exemplar gehen 3,00 € an die Unicef-Aktion „Afrikas Aids-Kinder brauchen Hilfe“

Die Redaktion





Vorankündigung Koreareise 2006

Eine Studien-, Ferien- und Besuchsreise mit Aktivprogramm ins Land der Morgenstille - ca. 20. August - 18. September 2006.

Das Programm umfasst u. a.

- *erstmal einen Besuch in Nordkorea am „Diamantberg“*
- *die 30 Jahre-Jubiläumsfeierlichkeiten der koreanischen Musik- und Tanzgruppe „Poong Ryu Hoe“ - mit der ersten großen Musik- und Shinson Hapkido-Show in Seoul*

Interessierte erhalten nähere Informationen über ihre Shinson Hapkido-Lehrerinnen und -Lehrer.

Die International Shinson Hapkido Association e.V. hat ein spezielles Spenden-Konto für soziale Zwecke eingerichtet:

International Shinson Hapkido Association e.V.
Volksbank Darmstadt
BLZ 508 900 00
Konto 107 644 24
IBAN DE52 5089 0000 0010 7644 24
BIC DAVODE55

Oben genanntes Konto ist auch die Adresse für zielgerichtete Spenden aus den Shinson Hapkido-Dojangs, die die Sozialprojekte des Chon Jie In e. V. unterstützen sollen („Sambia“, „Alt und Jung“, „Casa Verde“, „Diakonia“)!

Korea im Buch

Hier wird Kultur groß geschrieben: Das Schwerpunkt-Land der in aller Welt bekannten Frankfurter Buchmesse im Herbst 2005 wird erstmals Korea sein.

Winterurlaub und Meditation

Vom 21. bis 25. Januar 2005 findet in Pontresina/Engadin in einem der schönsten Hochtäler der Schweizer Alpen ein Chon Jie In-Winterurlaub statt.



Skifahren, Snowboarden, Winterwandern, Myong Sang-Meditation unter der Leitung von Sonsanim Ko. Myong und Rahmenprogramm. Die Organisation hat Gisela Tschan vom Dojang Cham übernommen. Anmeldeschluss war allerdings bereits Ende November 2004.

Über die Möglichkeit der Nachmeldung kann man sich informieren bei:

Gisela Tschan, Fax: +41 (0)41 / 780 56 45, Mail: gisela.tschan@shinsonhapkido.ch

Frisches Wassermacht frohen Mut!

Auch im Jahr 2005 wird wieder eine Shinson



Hapkido-Segelreise stattfinden. Einzelheiten werden rechtzeitig bekannt gegeben. Ausschreibung folgt.

Der Kyosanimlehrgang Nord - es war der 17. - fand erstmals im Chon Jie In-Haus Hamburg statt.



Meine Schuhsohlen

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

Sie waren meinen Fußsohlen hold.

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

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

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

Mir ist seit einigen Tagen
Das Herz so schwer.

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

Joachim Ringelnatz

de schooster

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

MARTINA VETTER

HEILPRAKTIKERIN

Osteopathie, Akupunktur, Bachblüten

HEINRICH-FULDA-WEG 15

64289 DARMSTADT-KRANICHSTEIN TEL. 06151 788 789

HORST HEINZINGER

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

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

Olaf Siemann

EDV Beratung & Support



Taunusstr. 2

64354 Zeilhard

Tel. +49 61 62-6925

Fax +49 61 62-6929

Mobil +49 162-2 64 55 44

Mail: info@os-edv.de • Internet: http://www.os-edv.de



schmuck und objektkunst,
trauringe etc.

ulla bettmer

ulla_gold@yahoo.de

tel/fax 06167 - 91 2837

brandauer weg 31 64397 modau



Lade eine Idee ein und bewirte sie fürstlich, denn eine von ihnen könnte ein König sein." Zamyat M. Klein

Gute Ideen sind Gold wert: Das Ideenmanagement ist in vielen Unternehmen ein optimales Mittel zur Mitarbeitermotivation, Innovationsförderung und Kostenersparnis. Großkonzerne und mittelständische Unternehmen bauen dabei auf intranetbasierte Anwendungen – und realisieren dadurch enorme Einsparpotentiale. Was früher als betriebliches Vorschlagswesen mit einer Zettelbox begann, ist heute intranetbasiert und mit einem automatischen Bearbeitungs-Workflow hinterlegt.

Gute Ideen müssen vorangetrieben werden: HLP engagiert sich seit fünf Jahren erfolgreich im Bereich web-basiertes Ideenmanagement. Die mit aktuellen JAVA-Technologien entwickelte Lösung „HLP Ideenmanagement“ wird bereits von zahlreichen, renommierten Kunden eingesetzt. Dazu zählen unter anderem ThyssenKrupp, Dynamit Nobel, DEKRA, FAG Kugelfischer sowie die Automobil-Zulieferer Leoni, Brose und Karmann.

Wir unterstützen gute Ideen – und wir fördern gerne die Aktivitäten von Shinson Hapkido. Alles Gute!

Team up
with Internet Excellence!



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

Andrea Kraus

Friedhofstraße 6
64372 Ober-Ramstadt
Tel. 0 61 54 - 63 06 21
Fax 0 61 54 - 63 08 56

Freiberufliche Hebamme
Heilpraktikerin • Homöopathie

- 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 ◀

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



Intensiv-Ausbildungsseminar in Webern - Juni 2004

„Man muss die Dinge selber fühlen und erfahren, denn nur von Worten kann man nicht lernen“, dies in etwa waren einige der Eingangsworte von Sonsanim zum ersten Ausbildungsseminar in Webern.

Vom 6. - 11. Juni hatten wir - 6 Frauen und 6 Männer - die große Gelegenheit, fünf Tage intensiv von und mit unserem Lehrer Sonsanim Ko. Myong zu lernen. Das Seminar fand im Chon-Jie-In Haus in Webern statt und die Tage waren angefüllt mit Meditieren, Vorträgen, Spazierengehen, Diskussionen, gemeinsam Kochen und Essen und viel Zeit für uns selbst. All dies machte die Woche für jede/n auch zu einer intensiven Selbsterfahrung. Thema des Seminars war das intensive Studium der technischen und geistigen Hintergründe von Shinson Hapkido: Wie ist das alles entstanden, welche Gedanken hatte Sonsanim bei der Entwicklung, wie nehmen wir die Techniken, aber auch die philosophischen Grundgedanken wahr, welchen tieferen Sinn haben sie. Und: was können wir zu ihrer Verbreitung tun.

Die Tage vergingen wie im Flug und haben uns alle in tiefen (und nicht immer leichten) Kontakt mit uns selbst, mit Shinson Hapkido aber auch miteinander gebracht. Ich denke, wir alle haben die Zeit zutiefst genossen und sind inspiriert und dankbar wieder nach Hause gefahren.

Kyosanim Ruth Arens, Dojang Bremen



Portrait:

Christine Ehmler, 60 (1. Dan, 11. Ki-Generation)

Trainingsbeginn im März 1983. Damit gehöre ich wohl wirklich zu den „Dinosauriern“. Zuerst mal richtig schöne Gymnastik gemacht und dann von Gürtel zu Gürtel (siehe Bild) trainiert, gehofft, gebangt. Jede Menge Spaß am Training und Umgang mit den Leuten gehabt. 21 Jahre immer wieder mal „Zoff“ mit Sonsanim. Trotzdem bin ich geblieben, weil mich der Grundgedanke, der Spaß am Training und die Liebe zu Shinson Hapkido gehalten hat.

Bei einem Herbstspaziergang kam mir die Idee zu einem Basar. Sonsanim fand sie ganz hervorragend und wir haben alle zusammen diesen Basar aufgebaut. 12 Jahre lang habe ich ihn organisiert, um ihn dann an meine liebe Freundin Beate abzugeben. Viele Jahre habe ich mich um das Salatbuffet beim Pfingstlager gekümmert, auch schon mehrmals die Tombola für HanSanChon gestaltet und vieles mehr. Unterstützung hatte ich immer wieder von meiner Schwester Martha, die im Hintergrund gewirkt und oft die Fäden in der Hand hatte. Sie gehört genauso zum „Urgestein“.

Zum „schnell gewachsenen Holz“ gehöre ich auf keinen Fall. Die Dan-Prüfung konnte ich dann erst 1997 machen. Im Rückblick eine glückliche Zeit, denn ich hatte viel Unterstützung durch „die Jungs“ aus Darmstadt, die zu meiner Ki-Generation gehören. Wir haben sehr viel zusammen trainiert, viel Schweiß dabei vergossen und wahnsinnig viel Quatsch gemacht und gelacht.

Heute trainiere ich mit Sonsanim beim Dan-Training im Dojang Darmstadt montags und unterrichte seit mehr als zehn Jahren die Ki Do In Bob-Gruppe donnerstags. An Gemeinschaftsprojekten beteilige ich mich noch - je nach Möglichkeit - gerne. Das Projekt „Alt und Jung gemeinsam“ habe ich für die nächste Zeit übernommen. Zum Inhalt gehört beispielsweise der Kontakt zum Altersheim Gräfenhausen.

Christine Ehmler, Dojang Darmstadt 1

Portrait:**Martin Backes, 68 (2. Dan, 1. Ki-Generation)**

Ich bin geboren in Amel am 25.10.1936. Bis zu meiner Heirat am 15.8.1966 war ich bei meinen Eltern zu Hause.

Seit dem 14. Lebensjahr im Berufsleben, dazu 18 Monate in der Armee - es waren schöne aber auch harte Jahre. 1967 war in Bütgenbach eine kleine Gruppe und dort wurde Hapkido unterrichtet. Es gab dort drei „Lehrmethoden“: Respekt, Gehorsam und die dritte war: „Vogel friss oder stirb“ ...

Am 19.4.1981 gab es einen Lehrgang in Jülich. Von Belgien aus fuhren wir zu dritt dorthin und trafen dort Sonsanim Ko. Myong; nach einer offenen und herzlichen Aussprache erklärte er sich bereit, einmal nach Belgien zu kommen. Und dann fing es von Neuem an. Wir hatten, wie wohl alle anderen auch, das unwahrscheinliche Glück, einen Meister getroffen zu haben, der uns langsam aber sicher die fünf Lehrmethoden von Shinson Hapkido übermittelt und gelehrt hat. Im Dojang war er hart und fair, unter der harten Schale jedoch war ein Herz aus Gold. Am 13.8.1983 war die erste Danprüfung in Belgien. Seitdem sind 21 Jahre vergangen - eine Zeit mit unzähligen frohen aber auch traurigen Stunden, Erlebnissen, die wohl unvergesslich bleiben.

1994, am 26.6. durfte ich dann im Dojang Darmstadt die Prüfung zum zweiten Dan machen. Zum Schluss ein Dankeschön an Sonsanim Ko. Myong, der in all diesen Jahren nicht nur ein Lehrer war, sondern mir wie ein Bruder jederzeit geholfen und zur Seite gestanden hat.

*Kyosanim Martin Backes
Dojang Elsenborn*





Portrait: Jochen Blume, 77 (Danträger, 1. Ki-Generation)

Der bekannte Fotograf und langjährige Professor an der Hamburger Fachhochschule und Akademie für Publizistik war seit den 50er Jahren mit seinen Bildern auf vielen (Titel-) Seiten großer Zeitschriften wie beispielsweise dem „Stern“ vertreten. Sein Bild J. F. Kennedys, 1963 in Berlin vor dem Schöneberger Rathaus ging um die Welt.

Dem zurückhaltenden und bescheidenen Blume ist jeder Rummel um seine Person unangenehm. Trotzdem war der Senior-Danträger schließlich freundlicherweise bereit, per (Steck-) Brief etwas von sich zu erzählen:

„Alt werden ist kein Verdienst“. Die Frage ist: Was hat man aus seinem Leben gemacht?

Wie die Startbedingungen umgesetzt? Wie auf die Ereignisse des Lebens reagiert?

„Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem man nicht vertrieben werden kann.“ (Jean Paul). War es immer ein Paradies? Erinnerung glättet.

Meine Vita: Geboren 1925 in Hannover. Nach der Schule mit 14 Jahren auf eine NS-Lehrerbildungsanstalt. Als Soldat dreimal verwundet; russische Gefangenschaft 1945 bis 48.

Nach dem Erkennen meines unmenschlichen Denkens konnte und wollte ich kein Lehrer mehr werden. Wollte statt dessen mit Bildern meinen klitzekleinen Beitrag zum Verbessern der Welt durch Aufklärung beitragen.

Stationen waren: fünf Jahre Deutsche Presseagentur; elf Jahre Springer-Verlag, sieben Jahre Stern, dann elf Jahre Professor für Kommunikationsdesign. Im eigenen Studio habe ich Werbung fotografiert und für Illustrierte und Magazine mehr als 1000 Titel produziert. Buchillustrationen und eigene Bücher waren besonders schöne Aufgaben.

In den 70ern habe ich mit Taekwondo angefangen bei Meister Park. War 1983 im Sommercamp der Europäischen Taekwondo-Auswahl in Seoul. Als Meister Ko. in den Dojang kam und neue Technik lehrte, war ich sofort von ihm begeistert und wurde sein Schüler. Neben dem Erlernen von Technik waren für mich die Begegnungen und Gespräche mit Ko. Myong das Wichtigste. Sie haben mich beeinflusst und geprägt. Danke! Mit Befriedigung sehe ich meine Arbeit am Buch „Bewegung für das Leben“. Ein neues Buch mit einer besonderen Art von visueller Darstellung wäre eine Aufgabe, die mich reizen würde.

So, nun genug von mir - mit herzlichen Grüßen ...

Jochen Blume



„Ich bin ein Berliner.“

Sophia Loren, 1964



1



2



3

1 Hallo ihr Lieben,
ich heiße Anton Elias ("Toni") Dengler und wurde am
Mittwoch, dem 20. Oktober.2004 um 17:56 Uhr im Marien-
hospital gegen meinen Willen aus meinem behaglichen 1-
Zimmerappartement geholt. Zur Zeit bin ich 48 cm groß
und 2950 Gramm schwer. Mein großer Bruder Leo findet
es sehr komisch, dass ich für seine Babykleidung zwei
Nummern zu klein bin und von mir darin nicht viel zu
sehen ist.

Viele Grüße

Anton, Leo & Birgit und Marcus Dengler (7. Ki)

2 Dies ist Lara, Tochter von Sandra Helbig und Jens
Schweigert (16. Ki), geb. am 2. August 2004

3 Christine Ehmler (11. Ki) ist am 6.7.2004 60 Jahre alt
geworden

4 "Wir haben beide unseren Nachnamen behalten ..."
Frauke Simmerling (13. Ki) und Nils Bahl (10. Ki) haben am
9. Juli 2004 geheiratet.

5 Meike (geb. Pflanz) und Nils Landmann (10. Ki)
Kirchliche Trauung: 11. September 2004, Standesamt
16.04.04
Weitere Bilder gibts auch noch unter www.hochzeitvon-meikeundnils.de

6 Mascha (geb. Marzen) (13. Ki) und Karsten von Berg

Kurz vor Schluss gemeldet:

Susanne Resin, 16. Ki, ist inzwischen mit "Fabian" ver-
heiratet, Bärbel Kutter, 14. Ki, hat Zwillinge auf die Welt
gebracht und Roland Justen, 10. Ki, ist Vater von Zwillingen
geworden ...

Wir gratulieren!



4



5



6

Shinson Hapkido Dojangs

Land	Stadt / Dojang	Bemerkung, Dojang-Adresse, Dojangleitung/Kontakt, Telefon, Telefon 2 / Fax, E-Mail
	Zentrumdojang	Liebigstraße 27, 64289 Darmstadt, Sonsanim Ko. Myong, info@shinsonhapkido.org
A	Wien 1	Pfeilgasse 42a, A-1080 Wien, Laszlo Martos, 1-8775183 auch Fax, wien1@shinsonhapkido.org
A	Wien 2	Jörgerstr. 42-44, 3. Stk., A-1170 Wien, Arturo Umana, 1-4032733, Fax: 1-4818320, wien2@shinsonhapkido.org
B	Amel	Turnsportzentrum Amel, Kurt Brück, 080-642624, Fax: 080-642546, amel1@shinsonhapkido.org
B	Elsenborn	Sporthalle Herzebösch, Martin Backes, 080-446629 auch Fax, elsenborn1@shinsonhapkido.org
B	Eupen	Arthur Hönen, 080-444287 auch Fax, eupen1@shinsonhapkido.org
B	St. Vith	Dora Hönen, 080-330903, stvith1@shinsonhapkido.org
CH	Cham	Zugerstr. 44, 6330 Cham, Thomas Werder, 041-7802626, Fax: 041-7805645, cham1@shinsonhapkido.org
CH	Chur	Pulvermühlestr. 82, 7000 Chur, Jürg Cadetg 081-2851810, Fax: 081-2851619, chur1@shinsonhapkido.org
CH	Fribourg	Bonnstr. 26, 3186 Düdingen, Stefan Barth 079-7246126, fribourg1@shinsonhapkido.org
CH	Zug	Oberneuhofstr. 13, 6340 Baar, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668, zug1@shinsonhapkido.org
CH	Zürich	Sektion von Zug, Imfeldstr. 90, 8037 Zürich, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668, sek.zuerich1@shinsonhapkido.org
D	Aachen, Oh sang	In der Kulturfabrik, Oranienstrasse 9, 52066 Aachen, Christoff Guttermann, 0241-9435774 auch Fax, aachen1@shinsonhapkido.org
D	Bad Belzig	Rosa-Luxemburg-Str. 28c, 14806 Belzig, Ralf Bodenschatz, 033849-51915, Fax 033849-54875 badbelzig1@shinsonhapkido.org
D	Bad Emstal	Schulsporthalle, 34308 Bad Emstal, Egidio Pantaleo, 05624-1067, bademstal1@shinsonhapkido.org
D	Berlin	Paul-Linke-Ufer 41, 10999 Berlin, Horst Bastigkeit, 030-61280596 auch Fax, berlin1@shinsonhapkido.org
D	Bremen	Ruth Arens, 040-43274311, bremen1@shinsonhapkido.org
D	Buchholz	Sektion von Hamburg 5, Klaus Elpel, 04181-281252, sek.buchholz1@shinsonhapkido.org
D	Darmstadt 1,	Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Joachim Krein, 06151-997978, Fax: 06151-294733, darmstadt1@shinsonhapkido.org
D	Darmstadt 2, Bessungen	Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, 64285 Darmstadt, Detlef Gollasch, 06151-41707, darmstadt2@shinsonhapkido.org
D	Darmstadt-TU	Sektion von Darmstadt 1, Hochschulsportzentrum, 64287 Darmstadt, Jurij Menzel, 0163-246824, sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org
D	Dieburg	TV-Halle (Halle des Turnvereins Dieburg), Alexander Schuckmann, dieburg1@shinsonhapkido.org
D	Duisburg (off. Name: Essen)	Sektion von Aachen, Claubergerstr. 1, 47051 Duisburg, Detlef Wesselmann, 0208-662055, Fax: 0241-607085, sek.essen1@shinsonhapkido.org
D	Erbach	Turnhalle Erlenbach, 64711 Erbach, Günther Lust, 0175-4620694, erbach@shinsonhapkido.org
D	Eutin	Plönerstr. 89 c, 23701 Eutin/Neudorf, Torsten Weiß, 04521-778485, Fax: 04521-3998, eutin1@shinsonhapkido.org
D	Frankfurt	Bleichstr. 8-10, 60313 Frankfurt, Detlef Fischer, 069-83836032 auch Fax, frankfurt1@shinsonhapkido.org
D	Griesheim	Sternegasse, Hegelsberghalle, 64347 Griesheim, Martina Vetter, 06151-710112, griesheim1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg 1	Suyang e.V. Friedensalle 44, 22764 Hamburg, Lidija Kovacic, 040-891398 auch Fax, hamburg1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg 2 Wandsbek	Stephanstr. 5, Wandsbek-Barmbek, Thorsten Neumann, 040-6938729, hamburg2@shinsonhapkido.org
D	Hamburg 5 Oh Haeng e.V.	Seewartenstr. 10/8, 20459 Hamburg, Uwe Bujack, 040-43183318, Fax: 040-43183319, hamburg5@shinsonhapkido.org
D	Hamburg Altona-Altstadt	Sektion von Hamburg 5, Ronald Ockelmann, 040-43183318, 040-8904438, sek.altona1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg-Eimsbüttel	Sektion von Hamburg 5, Lutterothstr. 43, 22527 HH, Uwe Bujack, 040-43183318, Fax: 04043183319, sek.eimsbüttel1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg-Nord	Sektion von Hamburg 5, Haus der Jugend, Langenhorn, Susanne Huper, 040-43183318, 040-39908374, sek.nord1@shinsonhapkido.org
D	Hannover	Fitnesscenter - Am breiten Graben, 31558 Hagenburg, Karsten Bendlin, 05033-971888, hannover1@shinsonhapkido.org
D	Hasselroth-Gondsroth	Hauptstr. 51, 63594 Gondsroth, Horst Heinzinger, 06024-80429, hasselroth1@shinsonhapkido.org
D	Karlsruhe	Sektion von Darmstadt 1, Trainingsmöglichkeit in 75334 Conweiler, Infos: Tobias Münch, 07082-920951, sek.karlsruhe1@shinsonhapkido.org
D	Köln	Kartäusergasse 24, 50678 Köln, Uwe Dallwitz, 0221-7393272, koeln1@shinsonhapkido.org
D	Lübeck	Sektion von Hamburg 5, Ina Marino, 02351- 4324963, sek.luebeck1@shinsonhapkido.org
D	Lüneburg	Sektion von Hamburg 5, Joachim Blank, 02351- 4324963, sek.lueneburg1@shinsonhapkido.org
D	Offenbach	Seligenstädter Str. 107, 63073 Offenbach-Bieber, Armin Schippling, 069-89906086 auch Fax, offenbach1@shinsonhapkido.org
D	Paderborn	Sektion von Darmstadt 1, Info unter: 06151-997978, sek.paderborn1@shinsonhapkido.org
D	Seeheim	Sektion von Darmstadt 1, Tannenbergschule, Weeding, 64342 Seeheim, Rufus Meyer, 06151-784777, sek.seeheim1@shinsonhapkido.org
D	Seligenstadt	Am Sandborn 14, 63500 Seligenstadt, Josef Schmitt, 06182-782244, 0173-3260502, seligenstadt1@shinsonhapkido.org
D	Semmerin	Dorfstr. 10, 19300 Semmerin, Christoph Albinus, 038755-40050, semmerin1@shinsonhapkido.org
D	Simmern	Auf der Schlicht, 55429 Simmern, Trainingsmöglichkeit, Info: Albrecht Neumüller, 06761-13105
D	Tübingen	Sieben-Höfe-Str. 91, 72072 Tübingen, Jochen Liebig, 07071-763979, Fax: 07071-763140, tuebingen1@shinsonhapkido.org
DK	Arhus/Risskov	Groennegade 77b, 8000 Aarhus, Morten Hoegh, 20628899, Fax: 32950014, aarhus1@shinsonhapkido.org
DK	Holbaek	Budohalle, Borgmestergardsvej 18b, Frank Larsen, 5940 0177, holbaek1@shinsonhapkido.org
DK	Hvidovre	Sektion von Holbaek, Strandmarkens Fritidscenter, Lok.2.2.Sal, Enghavevej 2, Frank Larsen 5940 0177, sek.hvidovre1@shinsonhapkido.org
DK	Kobenhavn	Sølvgades skole, Sølvgade 16, Rasmus Mackeprang, 3288-3125, kobenhavn@shinsonhapkido.org
DK	Kalundborg/Tommerup	Tommerupvej 6, 4400 Kalundborg, Michael Eibye, 5952 9102, kalundborg1@shinsonhapkido.org
DK	Roskilde	Sonderlundsvej 58, 4000 Roskilde, Jorgen Christiansen, 59437817, roskilde1@shinsonhapkido.org
E	Maspalomas, Gran Canaria	Avnd. T.O. Neckermann 22-24, Vojko Poljasevic, 928-763366, Fax: 928-768339, maspalomas1@shinsonhapkido.org
NL	Utrecht	Albert-Schweitzer-School, 3581 RX Utrecht, Johannes D. Heinzerling, 302715727, Fax: 302318088, utrecht1@shinsonhapkido.org
PER	Arequipa	Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma, Volker Nack 0051-54-458085, arequipa1@shinsonhapkido.org
S	Vallentuna/Stockholm	Sektion von Darmstadt, Trainingsmöglichkeit, Info: Lutz Rabe, 0046 8 51178469, sek.vallentuna1@shinsonhapkido.org

Stand 29.10.2004

International Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel: 06151-29 47 03, Fax: 06151-29 47 33
E-Mail: info@shinsonhapkido.org, Internet: <http://www.shinsonhapkido.org>
Bankverbindung: Volksbank Darmstadt, BLZ 508 900 00, Konto 107 64 408

Ländervorwahlen: Belgien 0032, Dänemark 0045, Deutschland 0049, Holland 0031, Österreich 0043, Peru 0051, Schweiz 0041, Schweden 0046, Spanien 0034