

## Der Einstieg ins Training



Wir unterrichten Hapkido für Jugendliche (ab 10 Jahre) und Erwachsene (ab 16 Jahre) in der Grundschule Auf der Lieth, Peckelsheimer Weg 24.

- Erwachsene: *montags* und *donnerstags* (20:00 - 22:00 Uhr); Freies Training: *mittwochs* (20:00 - 22:00 Uhr)
- Jugend: *montags* und *mittwochs* (18:30 - 20:00 Uhr)

### Teilnahme am Probetraining?

Ein Probetraining ist jederzeit *montags* und *donnerstags* (Erwachsene) bzw. *montags* und *mittwochs* (Jugendliche) möglich.

Insgesamt könnt ihr drei Trainingseinheiten kostenlos und unverbindlich besuchen, um dann zu entscheiden, ob Hapkido das Richtige für Euch ist. Normale Sportkleidung ist ausreichend. Es wird barfuß trainiert.

### Einstieg ins Training?

**Der Einstieg in die Kampfkunst Hapkido ist für jeden sportgesunden Mensch ab zehn Jahren möglich. Ihr benötigt weder Vorkenntnisse in anderen Kampfkünsten noch ein besonderes sportliches Talent. Bei regelmäßigem Training werden sich unabhängig vom Leistungsstand bereits in den ersten Wochen Trainingserfolge feststellen lassen.**

**Das Training wird stets von einem Danträger durchgeführt, der die Trainingsstruktur für die gesamte Gruppe anleitet. Darüber hinaus wird jeder Graduierungsstufe ein Danträger als Mentor zugeteilt, der genau über euren Fortschritt informiert ist und euch individuell unterstützen und fördern kann. So habt ihr bereits als Einsteiger einen festen Ansprechpartner, der euch auf dem Weg zur ersten Prüfung begleitet.**

### Ablauf des Trainings?

Das Training startet mit der Mobilisation und Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparats. Hierbei werden die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) erfasst und verbessert.

Anschließend werden die spezifischen Inhalte des Hapkido in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen geübt. Der stiltypische Einsatz von Hebel- und Wurftechniken steht - ergänzt durch Schlag- und Tritttechniken - im Mittelpunkt.

In einer kurzen Abschlussphase wird die beanspruchte Muskulatur zur Förderung der Regeneration gelockert, entspannt sowie das Nerven- und Herz-Kreislaufsystem beruhigt.

Bilder einer Trainingseinheit findet ihr [hier](#).

### Effekte und Ziele des Trainings?

*"Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess. Verbessere die Qualität des Prozesses und du verbesserst die Qualität des Lebens selbst." Moshé Feldenkrais*

*Zunächst wirkt sich Hapkido positiv auf die Körperwahrnehmung und -sprache aus. Insbesondere wird durch*

*das Training einseitigen Bewegungsmustern des Alltags und den resultierenden muskulären Dysbalancen und überflüssigen Muskelspannungen entgegengewirkt.*

*Das verbesserte Körpergefühl und ein gesunder Muskelaufbau beugen Rückenschmerzen, Verspannungen und anderen Zivilisationskrankheiten vor. Gleichzeitig werdet ihr eure kognitiven ("geistigen") Fähigkeiten trainieren und insbesondere eure Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Lernleistung positiv beeinflussen.*

*Zusammen mit der Steigerung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten werden sich auch eure technischen, kampfkunstspezifischen Leistungen verbessern. Damit wird automatisch auch die Fähigkeit zur Selbstverteidigung geschult.*

### **Mitgliedsbeiträge?**

Unser Verein ist vollständig ehrenamtlich organisiert, daher erhalten weder Trainer noch Vorstand eine Vergütung. Die Mitgliedsbeiträge kommen folglich den Mitgliedern in Form von Ausrüstung, Veranstaltungen o.ä. zugute. Auch die Hallengebühren werden durch die Beiträge gedeckt.

Unser Mitgliedsbeitrag liegt bei sechs Euro für Vollverdiener. Schüler, Studenten und Erwerbslose zahlen fünf Euro monatlich. Für die einmalige Aufnahmegebühr von 15 Euro stellen wir einen Pass aus, den wir selbst beim Verband einkaufen müssen. In diesem werden eure Prüfungen, Lehrgänge, Turnierfolge etc. festgehalten. Der Hapkido-Anzug kostet größenabhängig zwischen 25 und 30 Euro. Eine Gürtelprüfung kostet fünf Euro (inkl. Gürtel und Urkunde).

### **Wie geht es jetzt weiter?**

Wenn euch die kurze Vorstellung bis jetzt zugesagt hat, schaut euch gerne auf unseren anderen Seiten um. Ihr seid jederzeit zum Probetraining eingeladen. Wir würden uns über eine kurze Ankündigung eures Besuchs [per E-Mail](#) freuen. Die [Trainingszeiten](#) findet ihr im Bereich "Training". Sollten noch Fragen offen geblieben sein [schreibt](#) uns einfach an.