

Sport — Shinson Hapkido, koreanische Kampfkunst

Grosse Shinson Hapkido Benefiz Kampfkunst Show

Oder wieso ich in meinen Sommerferien freiwillig arbeitete

Ein Beitrag von Ada Carbone, JSMO und OK-Mitglied 23. Intl. Shinson Hapkido Sommerlager 2007

Seit nun 5 Jahre trainiere ich Shinson Hapkido (spricht sich *Shinson Hapkido*). Es handelt sich dabei um eine koreanische Kampfkunstdisziplin, welche von Grossmeister Ko Myong vor einem Viertel Jahrhundert aus seinem Heimatland nach Europa gebracht wurde. In Südkorea ist Hapkido Nationalsport, so wie bei uns Fussball. Als er mit dem Unterrichten hierzulande begann, stellte er fest, dass sich die „Westler“ hauptsächlich für die kämpferische Auseinandersetzung interessierten und diese auch mit Vorliebe praktizierten. Die inneren Werte, die dem Kampfkunst-Sport nach asiatischer Auffassung zu Grunde liegen, waren fast unbekannt. Deshalb entwickelte er die Sportart „Hapkido“ zu „Shinson Hapkido“ weiter, was so viel heisst wie: „Bewegung in Harmonie mit Mensch und Natur“.

Speziell an Shinson Hapkido ist, dass es keine Wettkämpfe gibt! Denn im Moment, wo man gegen jemand anders kämpft, hat man schon verloren.

Das Motto von Shinson Hapkido ist: Menschlichkeit entwickeln, leben und unterrichten. Speziell daran ist, dass wir uns nicht an Wettkämpfen beteiligen. Denn im Moment, wo man gegen jemand anders zu kämpfen beginnt, hat man schon verloren - lieber mit sich selbst kämpfen und gewinnen, das stärkt das Selbstvertrauen. Probieren Sie es einmal aus!

Es gibt in dieser Sportart 5 Grundprinzipien, die auch für das „private“ Leben sehr dienlich sind: Vertrauen, Respekt, Demut, Geduld und Liebe. Innerhalb von diesen Prinzipien üben wir Shinson Hapkido aus. Dabei handelt es sich in erster Linie um Selbstverteidigung durch ausgeklügelte Hebe-, Hebel-, Zwi- und Schlagtechniken. Wichtig ist dabei der Erhalt der Beweglichkeit und die geistige Fitness bis ins hohe Alter. Deshalb wird sehr viel auch mit Atem- und Energietechniken gearbeitet.

Jährlich findet ein grosses Treffen statt, wo alle Shinson Hapkido Sportler (etwas 5000 weltweit) während einer Woche auf ihre Gürtelstufe trainieren. Das Sportlager und die Aufführung finden jedes Jahr in einem anderen Land statt. Im 2007 wurde das 23. Shinson Hapkido Sommerlager vom 28. Juli bis zum 3. August in Cham / ZG durchgeführt. 1000 Kampfkunst-Sportler aus der ganzen Welt trafen sich, um Shinson Hapkido mit Grossmeister Ko Myong und seinem Lehrer und Mentor, Grossmeister Park Hyun Soo, 9. Dan, zu trainieren. In Cham bildete sich wahrhaftig eine Zeltstadt in der Stadt.

Höhepunkt des Sommerlagers bildet die Benefiz Kampfkunst Show. Die Waldmannhalle in Baar/ZG verwandelte sich am 2. August 2007 in einen authentischen koreanischen Tempel, mit allem, was dazugehört: Tempelanlage, traditionelle Reispapier-Tore, Bambus, Feuer und Wasser. Seinen 1200 Zuschauern bot Shinson Hapkido die unvergessliche



Begegnung von Kampfkunst, Kultur und Artistik in einzigartiger Atmosphäre. Die 150 Sportler bewiesen während 2 Stunden was Körperbeherrschung bedeutet!

Mit akrobatischen Auftritten der Sportlerinnen und Sportler aller Altersgruppen zeigte sich das Shinson Hapkido von einer spannenden und kurzweiligen Seite und vermochte – nicht zuletzt dank der humorvollen Auftritte des sympathischen Grossmeisters Ko Myong – das Publikum bis zur letzten Minute zu faszinieren. Meister wie Schüler präsentierten das Prinzip des freundlichen und motivierenden „Miteinander“ und bewiesen, dass sich damit grossartige Leistungen realisieren lassen.

Gebannt verfolgten die Zuschauer die konzentrierten und schnellen Bewegungen der Sportler. Grossmeister Ko Myong eröffnete dem Publikum, was man mit seiner inneren Kraft – dem Ki – alles schaffen kann. Am Ende seiner Vorführung zerschlug er mit der Handaussenkante einen Flusstein. „Bitte nicht nachmachen“, warnte die Moderatorin, Nina Wohlgemuth, bekannt aus der Sportsendung von SAT 1 „live ran“ und Moderatorin bei Radio Energie, „denn für diese Übung hat der Grossmeister jahrelang trainiert“.

Der Erlös der Show ging an zwei soziale Projekte: das Kleinwerkheim für behinderte Menschen „Schmetterling“ in Cham und „Casa Verde“ in Peru für die Betreuung von misshandelten Strassenkindern.

Jeder kann Shinson Hapkido erlernen: egal ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, gesund oder mit Behinderungen. Dabei geht es darum, den Körper durch gezieltes Training – auch von Herz und Kopf – bis ins hohe Alter fit zu halten. In der Schweiz wird Shinson Hapkido in Zürich, Zug, Cham, Luzern, Fribourg und Chur unterrichtet.

Im Herbst plane ich zur Rotgürtel-Prüfung anzutreten. Um den begehrten schwarzen Gürtelgrad zu erlangen, muss man 10 Prüfungen bestehen. Mit dem roten Gürtel hätte ich dann 6 der 10 Prüfungen erbracht. Oft werde ich gefragt, wie lange es noch zum schwarzen Gürtel braucht. Ich sage dann: „Nur keine Eile, ich habe dafür mein ganzes Leben vor mir, nach dem Motto: der Weg ist das Ziel!“

Infos, Bild- und Filmmaterial zu Shinson Hapkido:

www.shinsonhapkido.ch

