

Woher stammt HapKiDo und wie kam es nach Gütersloh?

HapKiDo ist eine relativ junge koreanische Kampfsportart, die es in dieser Form erst seit ca. 100 Jahren gibt, wobei die einzelnen Techniken teilweise deutlich älter sind. Elemente des Judo, Taekwondo und Aikido wurden zu einem einheitlichen Übungssystem zusammengefasst.

Bereits Mitte der 60er Jahren brachten koreanische Gastarbeiter HapKiDo nach Deutschland. Sie waren vor allem im Ruhrgebiet als Bergarbeiter tätig. Daher lag es nahe, dass die ersten HapKiDo-Vereine Deutschlands zunächst in den Städten entstanden, in denen Bergbau betrieben wurde. Beckum, Hamm, Bönen, Kamen, Dortmund, Oelde usw. waren frühe Zentren des HapKiDo in Deutschland.

Bereits 1970 entstand eine HapKiDo-Trainingsgruppe in Gütersloh, die sich dem damaligen Polizeisportverein anschloss und die auf der dort vorhandenen Judomatte trainieren durfte.

Durch die Bruce Lee Begeisterung in den 70er Jahren gab es eine enorme Nachfrage nach Kampfsport und schon bald reichten die vorhandenen Trainingsmöglichkeiten nicht mehr aus. 1975 erfolgte daher der Wechsel vom Polizeisportverein in die SVA Gütersloh.

Seit dieser Zeit sind wir Mitglied in der SVA Gütersloh und fühlen uns dort wohl.

Unter der Leitung des damaligen Trainers, Werner Bakalorz, entwickelte sich Gütersloh zu einem der Leistungszentren des HapKiDo in Deutschland. Viele Meister, die z.T. noch heute bekannt und aktiv sind, trainierten damals regelmäßig in Gütersloh. An dieser Stelle nenne ich stellvertretend für viele: Detlef Klos, Rolf Strachau, Hartmut Blume, Peter Dlugosch. Das waren mit die ersten Danträger, die in Gütersloh trainierten. Viele weitere folgten und gründeten später Vereine in ganz Deutschland. Seit 1988 wird die Abteilung von Axel Pollmeier geleitet und von ihm, sowie von Andreas Ellefred und Andre Schneider trainiert. Das Training in der Kindergruppe leiten Sebastian Bischoff und Nico Frieling.

Was macht HapKiDo interessant?

HapKiDo ist ein äußerst vielseitiges Übungssystem. Es besteht aus vielen unterschiedlichen Elementen, das sind insbesondere: eine umfassende Fallschule, verschiedenste Fuß- und Fausttechniken, eine Vielzahl von Würfeln und Hebeln, Laufschnelle, Atemtechniken, Bruchtest und Wettkampf, Dehn- und Kraftübungen, Übungen für Gleichgewicht und Koordination. Verwandte Waffentechniken, wie Langstock und Schwert, werden ebenfalls trainiert. Es gibt viel also zu lernen und zu entdecken.

Grundsätzlich werden alle genannten Elemente geübt und die dafür notwendigen Fähigkeiten entwickelt und ausgebaut.

Darunter gibt es auch Bewegungen, die im Alltagsleben selten vorkommen, wie Beinschwünge und Tritte, so dass insbesondere die Beinmuskulatur vielseitig und umfassend trainiert wird.

Daher ist es ein sehr umfassendes und ausgewogenes Ganzkörpertraining.

Warum ist es darüber hinaus nützlich, HapKiDo zu können?

Eine der elementarsten Grundübungen ist die Fallschule. Dabei wird kontrolliert vorwärts, rückwärts und seitwärts gefallen.

Verletzungsfrei Fallen zu können ist eine sehr wichtige Fähigkeit, die ständig trainiert wird und die auch im Alltagsleben ganz sicher so manchen Knochenbruch verhindert.

Natürlich übt man in simulierten Angriffssituationen auch die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten und entwickelt so die Fähigkeit zur effizienten Selbstverteidigung.

Im Idealfall erfolgt das Training unter Berücksichtigung der HapKiDo-Prinzipien und im Einklang mit dem, was HapKiDo in der deutschen Übersetzung bedeutet: „Der Weg von Harmonie und geistiger Kraft“.

Bei allen Übungen wird großen Wert auf einen respektvollen Umgang gelegt. Das ist etwas, was wir auch unseren jüngsten Vereinsmitglieder sofort und nachhaltig vermitteln.

Den nachstehend genannten HapKiDo-Werten fühlen wir uns verbunden:



Mehr Infos unter: www.hapkido-gt.de



HapKiDo in der SVA Gütersloh – Wir über uns



Oliver

Mitglied seit 1992. Mich fasziniert an diesem Sport das "Hap"; allumfassende Techniken (Fuß-, Hand-, Fall- und Kampftechniken).

Es bringt mir körperliche und geistige Ausgeglichenheit und Beweglichkeit, so dass ich neuen Trainingsmethoden und Techniken immer offen gegenüberstehen kann.

Letztlich gibt es mir eine positive Grundeinstellung in allen Lebenslagen.



Dietmar

Ich heiße Dietmar, bin 65 Jahre alt und seit 1999 in der SVA Abteilung HapKiDo aktiv.

Dazu gekommen bin ich, weil ich in der Innenstadt von Gütersloh eine Vorführung der HapKiDo-Gruppe gesehen habe. Ich konnte mich mit einigen Teilnehmern unterhalten und erfuhr dabei auch die Trainingszeiten und den Trainingsort.

Als ich das erste Mal beim Training dabei war, wurde ich freundlich begrüßt. Ich sollte einfach mitmachen und gucken was geht. Nach einigen Wochen bemerkte ich, dass sich meine Beweglichkeit verbesserte. Dabei darf ich den einen oder anderen Muskelkater nicht verschweigen.

Insgesamt macht das Training sehr viel Spaß. Das liegt vor allem daran, dass kein militärischer Drill herrscht. Es läuft in einer freundschaftlichen Atmosphäre ab.

Im Laufe der Zeit habe ich für mich festgestellt, dass es bei diesem Sport individuelle Grenzen gibt. Also, ich weiß was ich kann, weiß aber auch was ich lieber lassen sollte. Ich finde, dass man den Sport bis ins hohe Alter betreiben kann. Man muss ja nicht unbedingt Bäume ausreißen, das kann man den jungen Leuten überlassen.



Marc

Seit über 20 Jahren im Training dabei. Was begeistert mich persönlich am HapKiDo? Die Vielseitigkeit- von Techniken wie Hebel, Würfe, Ausweichtechniken bis hin zu Tritten & Schlägen und Kampf.

Warum sollte man bei uns mit dem Training anfangen? HapKiDo hält Körper & Geist fit und wach, Sport in der Gruppe macht gemeinsam mehr Spaß.

Ist HapKiDo überhaupt für mich geeignet? HapKiDo ist Selbstverteidigung für alle, unabhängig von Alter und Geschlecht.



Cindy

24 Jahre alt. Ich habe als Kind mit dem HapKiDo angefangen und war 4 Jahre lang leidenschaftlich dabei. Aus der Laune heraus habe ich damals (leider, wie ich heute hinzufügen muss) das Training aufgegeben. Jetzt, als Erwachsene, bin ich auf den Verein in Gütersloh gestoßen und habe gedacht - warum nicht? Ich wurde vor etwa einem Jahr mit offenen Armen empfangen und sehr nett in die Gruppe aufgenommen.

Gerade als Mädchen oder Frau finde ich es wichtig, sich wehren zu können, da man oft als „leichtes Opfer“ empfunden wird. Ich will niemandem Schaden zufügen, aber wenn ich bedroht werde, will ich wissen wie ich mich oder auch andere schützen kann.

Hier bietet der HapKiDo-Sport die perfekten Möglichkeiten: Körper und Geist werden durch kräftigende und beweglichkeitsfördernde Übungen in Einklang gebracht und im Techniktraining wird dieser Einklang in die Tat umgesetzt.

Durch verschiedene Bewegungen wird das richtige Fallen, Treten und Schlagen geübt, jedoch liegt ein besonderes Augenmerk auf Handtechniken, die den Gegner kampfunfähig machen. Durch Hebel oder auch Würfe des Trainingspartners über die eigene Schulter bzw. Hüfte können mit wenig Kraftaufwand effektive Ergebnisse erzielt werden.

Das Schöne ist, dass man sich keine Sorgen machen muss, dass man nicht genug Ausdauer oder Kraft für den Kampfsport habe. Der Sport ist so ausgelegt, dass wirklich jeder mitmachen kann - ob jung oder alt, ob trainiert oder untrainiert, ob groß oder klein - Jeder kann hier seine Stärken ausspielen!



Meinolf

Ich gehe seit 2002 zum HapKiDo-Training, da es mich körperlich fit hält und ich dort den Alltagsstress abbauen kann.

Besonders gut gefällt mir das vielfältige Training, weil es nicht nur Ausdauer und Beweglichkeit trainiert, sondern auch die Konzentration und die Selbstbehauptung fördert.

Da bei allen Trainingseinheiten (Aufwärmtraining, Fallschule, Handlösetechniken etc.) viel Wert auf den freundschaftlichen Umgang miteinander und den Spaß an der Sache gelegt wird, ist es für mich die perfekte Sportart geworden :-)



André

Ich trainiere HapKiDo seit 1985. Bis heute habe ich für mich keine andere Sportart gefunden, die so vielseitige Bestandteile hat - für mich ein „Best Of“ aus den unterschiedlichsten Kampfkünsten.

Als Jugendlicher haben mich im HapKiDo zunächst die vielen Fußstritte, der sportliche Wettkampf im Leichtkontakt und die geistigen Lehren der Kampfsportarten fasziniert. Die eigene Beweglichkeit und Körperkoordination wird bereits beim Aufwärmtraining durch Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen verbessert.

Besonders spannend und vielseitig finde ich die wirksamen Selbstverteidigungstechniken. Das Trainingsprogramm bietet eine Fülle von Übungsmöglichkeiten - im HapKiDo lernt man nie aus. Auch nach jahrelangem Training gibt es immer wieder Verbesserungspotenzial hinsichtlich Effizienz, Genauigkeit und Schnelligkeit.

Gleichzeitig schult man Konzentration und geistige Stärke, was einen mentalen Ausgleich bietet, den ich am HapKiDo inzwischen besonders schätze. Hier gelingt es mir, den Alltag komplett auszublenden: Ich habe keine anderen Gedanken im Kopf und fühle mich nach dem Training geistig und körperlich gestärkt. Hierzu tragen auch besonders die netten und treuen Vereinskollegen bei. Über die letzten Jahrzehnte habe ich hier viele interessanten Menschen kennen und schätzen gelernt, mit denen ich sehr gerne trainiere und auch außerhalb des Trainings Kontakt pflege.



Jens

Ich bin 49 Jahre alt und seit 1986 dabei.

Was schätze ich besonders an unserem HapKiDo-Training? Mir gefallen die Trainingshäufigkeit, die Trainingsvielfalt und der Zusammenhalt in unserer Gruppe.

Warum sollte man bei uns mit dem Training anfangen? Um mehr Selbstbewusstsein zu erlangen, seinen Körper und seine Grenzen kennenzulernen. Aber auch um andere Leute kennenzulernen.



Thomas

Mein Name ist Thomas und ich gehöre mit meinen 55 Lenzen zu den Menschen im eher "gesetzten Alter". Ich bin damals, Anfang der 90er Jahre, spät, mit fast 30 Jahren, über den Umweg Hochschulsport zum HapKiDo in der SVA Gütersloh gekommen.

Ich hatte bereits einige Zeit in einer Aikido-Gruppe trainiert, als ich Bekanntschaft mit Leuten machte, die an der Uni aber auch in Gütersloh HapKiDo trainierten.

Meine Neugier war geweckt. Bei den ersten Probe-Trainingseinheiten an der Wiesenstrasse lernte ich schnell die ganze Vielseitigkeit von HapKiDo kennen, Ästhetik und Eleganz der Bewegungs-Abläufe, Körperbeherrschung und natürlich auch Selbstverteidigung.

Schnelles Umschalten von Abwehr zu Angriff, Schläge, Tritte, Würfe und Falltechniken, Übungen zur Konzentration. Das gesamte Repertoire einer modernen Kampfsportart wird von den kompetenten und erfahrenen Trainern Axel Pollmeier und André Schneider vermittelt.

Heute, mehr als 25 Jahre nach meinem Eintritt in den Verein, kann ich noch hinzufügen, dass jedes Training auch ein Abschalten vom grauen (Berufs-)Alltag, Fitness und nicht zuletzt der Kontakt zu netten Menschen bedeutet.



Rainer

Ich bin Reinhard und habe nach langer Pause mit 60 Jahren wieder mit dem HapKiDo begonnen. Ich schätze die Vielseitigkeit der koreanischen Selbstverteidigung. Das Training fördert die Kondition, Konzentration und auch Reflexe und Koordination werden geschult. Durch HapKiDo habe ich einige Situationen und Stürze dank guter Reflexe und Reaktionen gut überstanden. Mein Fernziel ist es, eine weitere Gürtelprüfung erfolgreich abzuschließen.



Adelheid

44 Jahre, mit Pausen 14 Jahre dabei. HapKiDo macht mir sehr viel Spaß, weil es ist spannend ist zu erleben, dass mit wenig Kraftaufwand, wenn die Griffe passen, ein standfestes Gegenüber aus dem Gleichgewicht kommt. Für mich gibt es immer wieder neue Herausforderungen denen ich mich stellen kann, an den ich arbeiten kann um mich dann zu freuen, wenn es geschafft ist.

Es verbessert die Beweglichkeit und biete die Möglichkeit, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Jeder kann nach seinen körperlichen Gegebenheiten trainieren und wird zu nichts gezwungen. Das Training ist nicht verbissen und es herrscht ein lockerer aber respektvoller Umgang.

Wer aus beruflichen, familiären oder gesundheitlichen Gründen länger nicht zum Training kommen konnte, wird beim Wiedereinstieg freudig aufgenommen und motiviert.



Axel

59 Jahre und seit 45 Jahren dabei. Mich begeistert die Vielseitigkeit des HapKiDo und die Tatsache, dass es auch nach so vielen Jahren des Übens immer etwas Neues dabei zu entdecken gibt.

Jedes Mal, wenn ich die Trainingshalle betrete, schalte ich vollkommen ab und bin für diese 2 Übungsstunden mit den Gedanken beim Training. Das war schon früher so und ist so ist es auch noch heute. Für mich ist HapKiDo ein guter Ausgleich zu meinem Beruf und das Training empfinde ich als sehr entspannend. Außerdem interessiere ich mich für Zen-Meditation, Taiji und östliche Philosophie. Hier gibt es interessante Zusammenhänge.

Die Tatsache, dass Nachgiebigkeit als Prinzip im Sport erfolgreich angewendet werden kann, finde ich faszinierend. Manchmal will ich aber auch nur Sport treiben und mich bewegen. Das geht allen so und deshalb üben wir nicht nur diszipliniert, sondern auch spaßorientiert. Häufig spielen wir deshalb zu Beginn etwas Basketball, um uns aufzuwärmen und Kondition und Reflexe zu schulen.

Beim HapKiDo treffe ich nette Leute, mit denen es Spaß macht, zu üben. Gewinnen ist dabei nicht wichtig, sondern der rücksichtsvolle Umgang miteinander.

Ich hoffe, dass ich auch in vielen Jahren noch auf der Matte stehen kann und so gesund und beweglich bleibe, dass ich die Übungen ausführen kann. Viele asiatische Meister haben das geschafft. Einige sogar im Alter von mehr als 80 Jahren und ich hoffe natürlich, dass es mir auch so geht und dass ich beim nächsten großen Vereinsjubiläum darüber berichten kann.



Sören

Mein Name ist Sören, ich bin 14 Jahre alt. Was mich begeistert am HapKiDo sind die Vielfalt und Ausführung der Techniken.

Ganz besonders schätze ich beim Training das Gruppenklima und wie die Techniken vermittelt werden.

Warum bin ich dabei? Weil mir die Sportart gefällt und ich lernen wollte, wie man sich verteidigt.

Ich habe gelernt, wie man beim Fallen richtig abschlägt und wie man in bestimmten Situationen reagieren kann und sollte.

Warum sollte man zu uns kommen? Man wird schnell in die Gruppe aufgenommen, es sind alle vernünftig und man lernt interessante Techniken.



Silla-Gum-Do

Im Rahmen der HapKiDo-Abteilung bietet die SVA Gütersloh auch an, den kampsportlichen Umgang mit verschiedenen asiatischen Schwertern zu erlernen.

Bei dem verhältnismäßig jungen Silla-Gum-Do, welches von Großmeister Franz Josef Wolf begründet wurde, handelt es sich um eine traditionelle und trotzdem moderne Schwertkunst, die auf realitätsnahe Weise Elemente verschiedener koreanischer, japanischer, indonesischer und chinesischer Schwertstile vereint. Allein die Vielfältigkeit der Formen und die nötige Präzision der Kampftechniken fordern und fördern sowohl die Konzentration als auch die körperlichen Fähigkeiten der Trainierenden.

Um im Graduierungssystem den nächsten Kup- (Schüler) oder Dan-Grad (Meister) zu erlangen, ist es jeweils notwendig, eine Reihe fest vorgegebener Techniken zu zeigen. Diese umfassen neben den Grundschnitten/-stichen und -blöcken auch die unterschiedlichen Arten des Schwertziehens, einfache Bewegungsabläufe aus Kombinationen der Basiselemente (Zugformen), komplexere einen Schattenkampf simulierende Abläufe (Schwertformen) und partnerbezogene Sequenzen (Kampfformen).



Den Abschluss einer jeden Prüfung bildet der sogenannte Schnitttest, bei dem der Trainierende (je nach angestrebter Graduierung) Papier mit dem Holzsword oder Bambus mit dem Stahlsword zerschneiden muss.

Das Training, das nicht nur auf die Prüfungen vorbereitet, beinhaltet weitere Elemente, speziell die Schulung von Gleichgewicht und Körperbeherrschung. Obwohl sich die Schwertkunst nach außen hin natürlich hauptsächlich durch Bewegung präsentiert, wird der Trainierende sehr bald feststellen, dass der Kopf häufig deutlich mehr gefordert wird, als der Körper. So stehen frühzeitig Konzentration, geistige Flexibilität, mentale Stärke und Selbstdisziplin im Lernfokus. Das Schwert und die Bewegung an sich werden gemeinsam zum Weg des Trainierenden. Das Ziel jedoch wird es, nicht jemand anderen zu besiegen, sondern sich selbst, um daran stetig zu wachsen.

Nachdem auf verschiedenen HapKiDo-Lehrgängen das Interesse am Schwert und speziell an der Schwertkunst geweckt wurde, konnte sich vor ungefähr zwei Jahren in Gütersloh die erste Silla-Gum-Do-Trainingsgruppe in OWL etablieren. Über weitere Interessierte würden wir uns freuen und laden auch gerne zu einem Probetraining ein.

