Bericht über das Bundestrainingslager vom 28.September bis zum 30.September 2012 im Leistungszentrum am Möhnesee

Das MUDO-CAMP ist für uns Aus- und Weiterbildung für KÖRPER, GEIST und SEELE.
GM Gerhard E. Hermanski

Das mittlerweile 3. Bundestrainingslager der Bundesakademie koreanischer Kampfkünste am Möhnesee bot wieder allen Teilnehmern ein besonders abwechslungsreiches und vielschichtiges Programm.

Der Einstieg in das Trainingswochenende erfolgte direkt am Freitagabend mit einer konditionell fordernden Technikeinheit, die von Meister Marek Blokesch geleitet wurde. In dieser wurden verschiedene, aufeinander aufbauende Kombinationen von Hand- und Fußtechniken einstudiert; sie mündeten in ein intensives Pratzentraining.

Der nachfolgende Tag begann schon vor dem Frühstück unter Einsatz von Springseilen mit einer weiteren, sehr ausgefeilten Konditionseinheit unter der Leitung von Großmeister Gerhard E. Hermanski, die mit Grundtechniken des Hapkido kombiniert war.

Danach folgten zwei Lehrstunden der besonderen Art, bei der die Gruppe in zwei Schulungsgruppen geteilt wurden, um auf die einzelnen Schüler individuell stärker eingehen zu können. Meister Marek Blokesch unterrichtete im Mattenraum die Schüler anhand eines lebensgroßen Skelettmodels über die physiologischen Wirkungen von zwei der insgesamt zwölf Basistechniken des Hankido-Hapkido. Die Gruppe der Junior-Hakseng (Anfänger) hatte Gelegenheit, die erste Basistechnik „Kwan Jul Gi Bub“ in jede einzelne Facette der Gesamttechnik aufgeschlüsselt zu bekommen. Da es sich um eine Hebeltechnik handelt, bei der das Handgelenk des Angreifers im Fokus steht, wurde anhand des Skelettmodells über die (natürlichen) Handgelenks-

stellungen den Einsatz des Hebels und die damit einhergehenden Schmerzreaktionen sowie die Reaktionspunkte referiert. Den Hapkidoin wurde so anschaulich nahe gebracht, auf welche Weise die Wirkung der Technik entsteht und wie sie effizient und kontrolliert eingesetzt werden kann.

Die Gruppe der Senior-Hakseng (Fortgeschrittene) und Meisterschüler wurde in die anatomische Wirkungsweise einer der höheren Basistechniken, der „Mok Gama Bub“ eingeweiht. Die Teilnehmer erhielten wertvolle Hinweise zur Verfeinerung ihrer Technik. Gleichzeitig wurde ihnen eindrucksvoll und praktisch erläutert, welche erheblichen Verletzungen beim Angreifer durch diese Verteidigungstechnik entstehen können, so dass sie nur im äußersten Notfall eingesetzt werden sollte. Beide Schulungsgruppen führten dann in Partnerübungen die Techniken durch.

Parallel zur „Anatomie-Einheit“ leiteten Meisterin Nadja Hermanski und Meisterin Tanja Hermanski eine Lehreinheit, die sich mit der koreanischen Schrift (dem Hangul) beschäftigen. Hier wurde deutlich, dass auch die Vermittlung der koreanischen Kultur zu den Lehr- und Lernzielen der Bundesakademie gehört.

Hangul (auch: Hangeul) ist die Bezeichnung für das koreanische Alphabet, eine Buchstabenschrift die im 15. Jahrhundert von König Sejong entwickelt wurde um seinem Volk eine logisch aufgebaute, gut zu erlernende Schrift für die koreanische Sprache bieten zu können. In dieser Einheit wurde den Kampfkunst-Studierenden sehr instruktiv und lebendig die 14 Konsonanten und 10 Vokale vorgestellt, sowie an Hand von Beispielen einige der 27 zusammengesetzten Zeichen erläutert. Mit Hilfe des ausgegebenen Lehrmaterials können die ersten Kenntnisse des Hangul nach dem Seminar weiter vertieft werden. Nach der Einführung in die Eigenarten und Besonderheiten dieses Schriftsystems durften sich die Teilnehmer in der Ausführung der Schriftzeichen üben.

Neben der korrekten Schreibweise wurde auch die Aussprache näher gebracht. Didaktisch abgerundet mündete die Lehrstunde in einem kurzen Selbsttest, bei dem sich die Schüler und Schülerinnen darin versuchten, deutsche Wörter in Hangul zu schreiben bzw. solche, die bereits in Hangul geschrieben waren, zu entziffern. Besondere Hilfestellung und Hinweise erhielten sie dabei spontan von Großmeister Seo, Myung-Soo, 9. Dan Hankido-Hapkido, 9. Dan Hanguldo sowie 9.Dan Taekwondo, der frühzeitig als Ehrengast des Seminars erschienen und sehr von der Einführung in seine Muttersprache angetan war. Er ließ es sich am Schluss nicht nehmen, Hangul auch in seiner fließenden Schreibschrift vorzustellen und weiterführende Hinweise zum Erlernen zu geben. Dies war der krönende Abschluss dieser Lehreinheit und ehrte auch die Arbeit der beiden Dozentinnen.

Die Trainingseinheiten am Nachmittag wurden von Großmeister Seo, Myung-Soo persönlich geleitet. Anknüpfend an die vorangegangenen Lehrstunden zur koreanischen Schrift erfolgten für alle Teilnehmer Übungen mit dem Langstock in der von ihm entwickelten Waffenkunst Hanguldo. Sie basiert auf dem koreanischen Alphabet und zeichnet dessen Buchstaben nach. Im weiteren Verlauf stellte GM Seo die besonderen Verdienste von Großmeister Gerhard E. Hermanski für die Verbreitung des Hanguldo in Deutschland heraus. Großmeister Hermanski dankte seinem Lehrmeister und berief, in Absprache mit diesem, die Hanguldo-Meisterschüler offiziell in den Kader des „Hanguldo Nationalteams – Germany“.

Die nachfolgende Hapkido-Seminareinheit rundete den Trainingstag ab. Großmeister Seo demonstrierte mit seinem Seminarprogramm die unbegrenzten Trainingsmöglichkeiten und –varianten, mit denen die Techniken des Hankido-Hapkido trainiert werden können. Bei den Partnerübungen verlangte er von den Hapkidoin volle Konzentration und große Ausdauer. GM Seo widmete sich dabei jedem einzelnen Schüler. Unter seinen kritischen Blicken – immer verbunden mit zahlreichen praktischen

Hinweisen und Technikdemonstrationen - zeigten die Schüler ein erfreulich gutes Leistungsniveau.

Nach den anstrengenden und inspirierenden Trainingseinheiten genossen es die Teilnehmer, im Kaminzimmer des Leistungszentrums Möhnesee das köstliche und reichhaltige Barbecue zu sich zu nehmen. Parallel fanden in den rückwärtigen Räumen die traditionellen Kicker-Turniere statt. Im Verlauf des Abends erhielt der Hauptorganisator des Trainingszentrums, Wolfgang Westerholz, stellvertretend für das gesamte BOS-Team, aus den Händen von GM Hermanski den SEO-Award. Dieser Award wird für ganzheitliche Entwicklungen und/oder Unterstützung rund um unsere Kampfkunstarten- innerhalb und außerhalb unserer Organisation an Organisationen und/oder Personen vergeben die sich in vorbildlicher und kontinuierlicher Weise um die Bundesakademie und ihre Mitglieder verdient gemacht haben.

Abgerundet wurde der Abend mit dem traditionellen Beisammensein im Gemeinschaftsraum der Unterkunft. Der Meister an der Gitarre, Michael Neumann, motivierte wieder einmal die Seminarteilnehmer, auch ihre Stimmbänder einzusetzen, was allen eine große Freude machte und ein weiteres schönes Gemeinschaftserlebnis war. Wer zudem zu später Stunde den Ausführungen vom GM Seo zur Philosophie der Kampfkunst beiwohnte, hat einen weiteren Höhepunkt des an Höhepunkten reichen Seminars erleben dürfen.

Am Abschlusstag wurde von der Akademieleitung angesichts des sehr sonnigen Wetters spontan und zur Freude der Teilnehmer entschieden, eine angesetzte Trainingseinheit auf einer der großen Wiesen des Leistungszentrums zu verlegen. Unter den prüfenden Blicken von Großmeister Gerhard E. Hermanski übte die Gruppe die konturenscharfe Ausführung einzelner Basistechniken. Auch Atemübungen wurden durchgeführt. Als Abschluss des Lehrgangs erfolge in der Trainingshalle ein Kräfteraubender „Pratzen-Parkour“, bei dem alle Hapkidoin unter der Leitung von Meister Blokesch

die Gelegenheit bekamen, an die persönlichen Grenzen zu gehen.

Den Abschluss des rundum gelungenen Seminarwochenendes bildete die Aushändigung der Teilnehmerurkunden. Außerdem bekamen alle Teilnehmer von Großmeister Hermanski ein ganz besonderes Geschenk ausgehändigt, das sich sicher viele einrahmen werden: Sie erhielten auf einem hochwertigen Papier eine einzigartige, handschriftliche Kaligraphie ihres Namens in Hangul, die persönlich von GM Seo stammt. Großmeister Seo, Myung-Soo hatte es sich nicht nehmen lassen, auf diese Weise seine besondere Verbundenheit mit der HKD-AKADEMIE-SEO und seine Wertschätzung für deren Leiter, die weiteren Trainer/Trainerinnen und Schüler zu bekunden.

Pressestelle der Bundesakademie
06-10-2012