



Einladung zum Praxiswochenende nach Frohnleiten

Liebe Hap Ki Do – Freunde!

Im Namen des **HAPKIDO Vereins Askö Frohnleiten** laden wir alle Mitglieder des ÖHKDB zu einem Lehrgang und Praxisturnier, sowie einer Trainerfortbildung herzlich ein. Bitte beachtet den Anmeldeschluss: Fr. 27. Februar 09

<u>Termin:</u>	Samstag, 07.03.2009	14.00 – 16.40 Uhr	Modullehrgang I-II-III
		17.00 – 19.00 Uhr	Trainerlehrgang (ab 3.Kub)
	Sonntag, 08.03.2009	09.00 – 14.00 Uhr	Praxisturnier

Ort: Sporthalle Frohnleiten, Erzherzog Johann Strasse, 8130 Frohnleiten

Kursleitung: Ewald Pilz

Turnierleitung: Alle Meister des ÖHKDB

Kursbeitrag: Euro 15,- (Einzuzahlen bis spätestens Freitag 27. Februar 09)
Nachnenngebühr 5,-

Mitzubringen: Kampfanzug (Dobok), Freikampfpass (gelb), vorhandene Schutzausrüstung, Dinge des persönlichen Bedarfs

Unterkunft: Die Koordination übernimmt Herr Franz Vötsch; erreichbar unter
Tel. 03126/3637 oder 0664/2019905

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, der Veranstalter, der Organisator und die Kursleitung übernehmen keinerlei Haftung!

Wir freuen uns auf Euer Kommen!
Für den ÖHKDB

Ewald Pilz & Christian Wagner
(Obmann) (Bundestrainer)



Programm

Samstag, 07. März 2009

Schülerlehrgang von 14.00 Uhr bis 16.40 Uhr

Zeit	Inhalt	Referent
14.00 – 14.10 Uhr	Begrüßung und Zielsetzung	
14.10 – 14.30 Uhr	gemeinsames Aufwärmen	
14.30 – 16.15 Uhr	Lehrgang in den einzelnen Modulen I-III	
	Modul I (9. – 8. Kub)	Michael Raimann Herbert Waltl
	Themen: Distanz, Blick, Schutzhaltung einfaches Sperren Abwehr - Reaktion Prinzip der Einwirkung Wovor fürchte ich mich / fürchtet sich mein Partner	
	Modul II (7. – 5. Kub)	Paul Lengenfelder Christian Keksak
	Themen: • Sperren als aktiver Bestandteil der Abwehr • Erkennen von Schwachstellen / Täuschen - Kontern Psychologie einer Auseinandersetzung	
	Modul III (4. – 1. Kub)	Erwin Zöhler Andreas Oberleitner
	Themen: ○ Kontern mit Hebel und Wurf • Analysen einer Auseinandersetzung Persönliche Reflexion über die eigene Entwicklung im HapKiDo auf Basis der persönlichen Praxisentwicklung	
16.15 – 16.40 Uhr	Theorie (gemeinsam)	Ewald Pilz

Trainerfortbildung von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr

Zeit	Inhalt	Referent
17.00 – 19.00 Uhr	Trainerlehrgang	Ewald Pilz

Sonntag, 08. März 2009

Praxisturnier von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

In dieser Veranstaltung sollen die erlernten Kenntnisse in der Praxis geübt werden. Teilnahme ausschließlich ab dem 7. Kub und **mit Schutzausrüstung**. Als Turnierleiter fungieren die vor Ort anwesenden Dan-Träger, die durch den ÖHKDB nominiert werden.