



Graz, 16.02.2010

## Einladung zur: **ÖHKDB-Praxiswochenende in Frohnleiten**

Liebe Hap Ki Do – Freunde!

Im Namen des Österr. Hap Ki Do Bundes laden wir Euch herzlich nach Frohnleiten zur Praxiswochenende mit folgendem Programm: **Praxis-Modullehrgänge** (ab 9. Kub), **Trainerfortbildung** (ab 1. Kub und Rotgurte mit selbständiger Grundkurse Erfahrung) und **Praxisturnier** (ab 7. Kub).

**Termin:** Samstag, 20. März 10 von 14.00 Uhr bis 16.40 Uhr Modullehrgänge  
von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr Trainerfortbild.  
Sonntag, 21. März 10 von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr Praxisturnier

**Programm:** siehe nächste Seite

**Leitung:** Ewald Pilz

**Unkostenbeitrag:** € 15.-

**Anmeldeschluss:** Teilnahmemeldung und Einzahlung bis 12. März 10 (Nachnenngebühr + €5)  
(gesammelt über den Verein)

**Ort:** Sporthalle, Erzherzog Johann Strasse 13  
8130 Frohnleiten

**Mitzubringen:** Doboc, Prüfungs- und Freikampfpas, Schutzausrüstung, Dinge des persönlichen Bedarfs

**Unterkunft:** koordiniert Franz Vötsch; Tel: 0664/2019905

**Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf Eigenverantwortung. Veranstalter / Organisator / Kursleitung / etc. übernimmt keinerlei Haftung !

Wir freuen uns auf Euer Kommen!  
Für den ÖHKDB

Ewald Pilz & Christian Wagner  
(Obmann) (Bundestrainer)



## Programm

**Samstag, 20. März 2010**

Modullehrgänge 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	<b>Lehrgang in den einzelnen Modulen I-III</b>			
	Modul I (9. – 8. Kub)			
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">Themen:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distanz, Blick, Schutzhaltung</li> <li>Fußkombinationen – was macht wann Sinn?</li> <li>Prinzip der Einwirkung</li> <li>Wovor fürchte ich mich / fürchtet sich mein Partner</li> </ul> </td> </tr> </table>	Themen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distanz, Blick, Schutzhaltung</li> <li>Fußkombinationen – was macht wann Sinn?</li> <li>Prinzip der Einwirkung</li> <li>Wovor fürchte ich mich / fürchtet sich mein Partner</li> </ul>	Andreas Oberleitner Assist: Michael Müllner
Themen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distanz, Blick, Schutzhaltung</li> <li>Fußkombinationen – was macht wann Sinn?</li> <li>Prinzip der Einwirkung</li> <li>Wovor fürchte ich mich / fürchtet sich mein Partner</li> </ul>			
	Modul II (7. – 5. Kub)			
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">Themen:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Angriffskombinationen – was/wann</li> <li>Erkennen von Schwachstellen</li> <li>Psychologie einer Auseinandersetzung</li> </ul> </td> </tr> </table>	Themen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angriffskombinationen – was/wann</li> <li>Erkennen von Schwachstellen</li> <li>Psychologie einer Auseinandersetzung</li> </ul>	Christian Kebsak Assist: Michael Raimann
Themen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angriffskombinationen – was/wann</li> <li>Erkennen von Schwachstellen</li> <li>Psychologie einer Auseinandersetzung</li> </ul>			
	Modul III (4. – 1. Kub)			
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">Themen:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>komplexe Angriffskombinationen mit Hebel und Wurf im Abschluss</li> <li>Persönliche Reflexion über die eigene Entwicklung im HapKiDo auf Basis der persönlichen Praxisentwicklung</li> </ul> </td> </tr> </table>	Themen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>komplexe Angriffskombinationen mit Hebel und Wurf im Abschluss</li> <li>Persönliche Reflexion über die eigene Entwicklung im HapKiDo auf Basis der persönlichen Praxisentwicklung</li> </ul>	Mario Teufl Assist: Paul Lengenfelder
Themen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>komplexe Angriffskombinationen mit Hebel und Wurf im Abschluss</li> <li>Persönliche Reflexion über die eigene Entwicklung im HapKiDo auf Basis der persönlichen Praxisentwicklung</li> </ul>			
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	Trainerfortbildung	Ewald Pilz

**Sonntag, 21. März 2010**

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 Kampfrichter fungieren die vor Ort anwesenden Dan-Träger, die durch den ÖHKDB nominiert werde