



ÖSTERREICHISCHER HAP KI DO BUND
8041 Graz, Lorenz Vest Weg 9
Tel: 0 31 6 / 40 13 31
Email: pilz.medica@aon.at Internet: www.hapkido.co.at
ZVR-Zahl: 222661750



Graz, 16.09.2011

Einladung : **ÖHKDB-Praxiswochende in GRAZ**

Liebe Hap Ki Do – Freunde!

Der Österr. Hap Ki Do Bund ladet Euch herzlich zum Praxiswochenende mit folgendem Programm nach Graz ein: Praxis-Modullehrgänge (ab 9. Kub), Trainerfortbildung (ab 1. Kub und Rotgurte mit selbständiger Grundkuserfahrung) und Praxisturnier (ab 7. Kub).

Termin: Samstag, 26. Nov. 2011 von 14.00 bis 16.40 Modullehrgänge
von 17.00 bis 19.00 Trainerfortbildung
Sonntag, 27. Nov. 2011 von 09.00 bis 12.00 Praxisturnier

Programm: siehe nächste Seite

Leitung: Christian Wagner + Ewald Pilz

Unkostenbeitrag: € 15.-

Anmeldeschluss: Teilnahme und Einzahlung bis Fr. 11. Nov 2011
gesammelt über den Verein (Nachnenngebühr € 10.-)

Ort: ASVÖ-Halle, Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz

TeilnehmerInnen: alle Mitglieder des ÖHKDB

Mitzubringen: HKD-Pass, Doboc, Bälle, Dinge des persönlichen Bedarfs

Unterkunft: z. B. Jugendgästehaus, Idlhofgasse 74, 8020 Graz,
+43(0)5/7083-210 - <http://www.jufa.at/graz>

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)



ÖSTERREICHISCHER HAP KI DO BUND
 8041 Graz, Lorenz Vest Weg 9
 Tel: 0 31 6 / 40 13 31
 Email: pilz.medica@aon.at Internet: www.hapkido.co.at
 ZVR-Zahl: 222661750



PROGRAMM

Samstag, 26. November 2011

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	Lehrgang in den einzelnen Modulen I-III	
	Modul I (9. – 8. Kub)	Michael Raimann
	Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Distanz, Blick, Schutzhaltung • Fußkombinationen – was macht wann Sinn? • Prinzip der Einwirkung • Wovor fürchte ich mich / fürchtet sich mein Partner 	
	Modul II (7. – 5. Kub)	Erwin Zöhler
	Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Angriffskombinationen – was/wann • Erkennen von Schwachstellen • Psychologie einer Auseinandersetzung 	
	Modul III (4. – 1. Kub)	Paul Lengenfelder
	Themen: <ul style="list-style-type: none"> • komplexe Angriffskombinationen mit Hebel und Wurf im Abschluss • Persönliche Reflexion über die eigene Entwicklung im HapKiDo auf Basis der persönlichen Praxisentwicklung 	
16.15 – 16.40 Uhr	Theorie (gemeinsam)	Ewald Pilz
16.40 – 17.00 Uhr	Pause	
17.00 – 19.00 Uhr	Trainerfortbildung (ab 1.Kub und für Rotgurte mit selbständiger Grundkurerfahrung)	Christian Wagner

Sonntag, 27. November 2011

Praxisturnier von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

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