



## Ablaufplan internationaler Hapkido-Lehrgang Landessportschule Osterburg

### **FREITAG, 01.07.2022**

ab 14:30 Uhr:

Anreise – Verteilung und Bezug der Zimmer

16:00 – 16.50 Uhr:

**Gruppe 1)** (Danträger)

**Sporthalle:** traditionelle Abwehr gegen Messerangriffe

(Meisterin Nadine Gößling)

**Gruppe 2)** (Kup/Kyugrade)

**Kunstrasen:** Silla Gum Do (Schwert)

(GM Franz-Josef Wolf, Karla Kalkhoff)

**Gruppe 3)** (Kinder)

**Sportraum:** Grundlagen des Hapkido

Bewegungslehre, Fallschule, SV Techniken

(Caroline Gößling)

17.00 - 17.50 Uhr:

**Gruppe 1)** (Danträger)

**Sporthalle:** Sin Moo Hapkido, Verteidigung gegen Fassangriffe

(Meister Benjamin Billmann)

**Gruppe 2)** (Kup/Kyugrade)

**Kunstrasen:** Kali (phil. Stockkampf)

(Olaf Scher)

**Gruppe 3) (Kinder)**

**Sportraum**, Hapkido-Bewegungslehre, Fallschule, Tritte

(Janine Poqué und Karla Kalkhoff)

### **Abendessen 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr**

19.30 – 20.30 Uhr:

**Gruppe 1) (Danträger)**

**Sporthalle:** Jiu Jitsu, Kombinationen – Schläge, Tritte, Hebel, Würfe

(GM Gerhard Schmitt)

**Gruppe 2) (Kup/Kyugrade)**

**Sportraum:** Verteidigung gegen Fassangriffe

(Mauricio Pouw und Oscar Dijk)

**Gruppe 3) (Kinder)**

**Kunstrasen:** Schläge und Tritte

(David Brucholder)

### **SAMSTAG, 02.07.2022**

**08.00 – 08:30 Uhr:**

**Frühstück**

09:00 – 10:15 Uhr:

**Gruppe 1) (Danträger)**

**Kunstrasen:** reale Messertechnik

(GM Franz-Josef Wolf)

**Gruppe 2) (Kup/Kyugrade)**

**Sporthalle:** Jiu Jitsu, Kombinationen Schläge, Tritte, Würfe, Hebel

(GM Gerhard Schmitt)

**Gruppe 3) (Kinder)**

**Sportraum:** Hapkiyusul-Grundlagen

(Cindy und Thorsten Jonas)

10:30 – 11:45 Uhr:

**Gruppe 1)** (frei nach Wahl)

**Sporthalle:** Dan-Bong-Techniken

(Meister Benjamin Billmann)

**Gruppe 2)** (frei nach Wahl)

**Kunstrasen:** Silla Gum Do (Kampf mit Shinais, nur Rotgurte und Dan)

(GM Franz Josef Wolf, Karla Kalkhoff)

**Gruppe3)** (frei nach Wahl)

**Kunstrasen: Hapkido** - Verteidigung gegen Fassangriffe

(Stefan van Geste, Sigwin Schlotter)

**Gruppe 4)** (Kinder)

**Sportraum:** Bewegungsspiele und Hapkido

(Nils Schürer)

Es wird um gleiche Verteilung der Gruppen gebeten

12.00 – 12.30 Uhr:

**Mittagessen**

14.00 – 15.00 Uhr:

**Gruppe 1)** (Danträger)

**Sporthalle:** Abwehr gegen Schlag- und Trittangriffe; Einsatz des Kurzstocks (Dan Bong)

(GM Volker Gößling)

**Gruppe 2)** (Kup/Kyuträger)

**Sportraum:** Jiu Jitsu Bodenkampf

(GM Gerhard Schmitt)

**Gruppe 3)** (Kinder)

**Geräteturnhalle:** Spiel und Spaß

(Cindy und Thorsten Jonas)

15.15 – 16.15 Uhr:

**Gruppe 1)** (Danträger)

**Sporthalle:** Harte SV

(Meister Pierre van Bentum)

**Gruppe 2)** (Kup/Kyuträger)

**Sportraum:** Schlag- und Trittabwehren

(Meister Benjamin Billmann)

**Gruppe 3)** (Kinder und Jugendliche, die wollen)

**Geräteturnhalle:** Spiel und Spaß

(Cindy und Thorsten Jonas)

16.30 – 17.30 Uhr

**Gruppe 1)** (Danträger)

**Kunstrasenplatz:** Philippinisches Boxen und Stockkampf (Kali)

(Olaf Scher)

**Gruppe 2)** (Kup/Kyuträger)

**Sporthalle:** Schlagabwehr mit und ohne Waffen

(GM Volker Gößling, M Nadine Gößling)

**Gruppe 3)** (Kinder)

**Kunstrasenplatz:** Sung Do Kim Chok Sul II Hyong

(Caroline Gößling, Nils Schürer)

17.45 Uhr Gruppenfoto

**Ab 18:30 Uhr - Grillabend am Fuchsbau**

**SONNTAG, 03.07.2022**

07:00 Uhr:

Aufstehen, packen und Zimmer räumen

**08:00 – 08:30 Uhr**

**Frühstück**

09:00 – 9:50 Uhr

**Gruppe 1)** (Danträger)

**Sporthalle:** Druckpunkttechniken

(GM Franz-Josef Wolf)

**Gruppe 2)** (Kup/Kyuträger)

**Sportraum:** Würfe im Hapkido

(Meister Pierre van Bentum)

**Gruppe 3)** (Kinder)

**Sportraum:** Jiu Jitsu Bodenkampf

(GM Gerhard Schmitt)

10.00 – 10.50 Uhr

Gruppen 1-3) **Rasenplatz:** Rugby für alle

Rugby-Praktizierender beim Wiedenbrücker TV (Der WTV spielt in der 2. Rugby-Bundesliga):

David Brucholder

Alternative für alle: **Rasenplatz**

Langstock für Fortgeschrittene

(Janine Poqué)

Alternative für alle: **Sporthalle:** Druckpunkttechniken

(Meister Pierre van Bentum)

11.00 – 11.50 Uhr

Gruppen 1-3) Rasenplatz Rugby für alle

David Brucholder

Alternativ:

**1.) Sporthalle:**

Hapkiyusul

(Kwanjangnim Ian Badland)

**2.) Rasenplatz:** Langstock für Fortgeschrittene

(Janine Poqué)

11.45 – 12.15 Uhr

Verabschiedungszeremonie

**13:00 Uhr – 13:30 Uhr**

**Mittagessen**

**Abreise**