

***Weg für ein zufriedeneres Leben!!!***

***Dojang Han Do Ebernburg / Haidong Gumdo***

***Meister Andreas Schopperth***

***2 Dan European Haidong Gumdo Association (EUHGA)***



## ***Koreanische Schwertkunst***

***Abteilung Haidong Gumdo***

***Turnverein 1887 Ebernburg e.V.***

### ***Was bedeutet Haidong Gumdo?***

***Haidong Gumdo besteht aus den folgenden 4***

***koreanischen Worten und kann wörtlich übersetzt werden***

***HAI - See DONG - Osten GUM - Schwert DO – Weg***

***Die philosophische Bedeutung von „Haidong“ ist: Die***

***Sonne geht über der östlichen See auf. Dies bedeutet die***

***Geburt eines brillanten Lichts.***

## **Willkommen bei Haidong Gumdo**

**Wir beglückwünschen dich dazu ein Schüler des schönen und dynamischen koreanischen Schwertkampfes Haidong Gumdo geworden zu sein. Als neuer Schüler könntest du Haidong Gumdo für eine Vielzahl von Gründen begonnen haben – um Fokus zu gewinnen, Gewicht zu verlieren, Fitness, um Selbstmotivation, Freundschaft oder ein neues Hobby zu finden. Was auch immer deine Gründe sind – Haidong Gumdo als dein Kampfsport zu wählen war die richtige Entscheidung.**

## **Haidong Gumdo ist für jedermann**

### **Kinder & Teenager:**

**Sie lernen durch das Kampfkunsttraining ihren Geist zu fokussieren, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin und somit auch das Treffen von richtigen Entscheidungen.**

### **Erwachsene:**

**Der Lehrplan ist so aufgebaut, dass Schritt für Schritt – vom Novizen bis hin zum schwarzen Gürtel – die Fähigkeiten und das Umgehen mit dem Schwert, weiterentwickelt werden.**

### **Senioren:**

**Haidong Gumdo kann dabei helfen die Flexibilität und Kraft zu steigern. Gesenkt werden dahingehend die Risiken von Stress. Die Ausübung von Haidong Gumdo steigert außerdem die Konzentration, Körperbeherrschung und den Gleichgewichtssinn.**

### **Familie:**

**Durch die Teilnahme und Freude der ganzen Familie am Training, ist Haidong Gumdo eine echte Familienkampfkunst.**

### **Die komplette Kunst von Haidong Gumdo**

### **Grundbewegungen:**

**Standtraining harmonisiert Körper und Geist und schafft dynamische Energie. Wenn innerliche Energie zu den äußerlichen Bewegungen des Körpers hinzukommt wird es möglich sich weiterzuentwickeln und sich zu verändern.**

### **Sparring:**

**Sparring hilft dabei schnelle Reflexe, Selbstbewusstsein zu entwickeln und ermöglicht die Anwendung der im Training erlernten Techniken**

### **Schwerttanz:**

**Haidong Gumdo Schwerttanz umfasst die Kultur und die Geschichte Koreas. Der Schwerttanz ermöglicht es dem Schüler mit Spaß und Musik seine kreative Seite zu ergründen und auszudrücken.**

### **Schwertformen:**

**Während man eins mit dem Schwert wird steigern sich die Stärke, der Fokus, die Koordination, die Balance, die Beweglichkeit, die Kontrolle über den Atem und die Schnelligkeit.**

### **Kerzen löschen:**

**Diese Art von Training wird dazu genutzt den Fokus, die Stärke, die Geschwindigkeit, die Kontrolle und die Genauigkeit mit dem Schwert zu messen und zu steigern.**

### **Papier und Bambus schneiden:**

**Die Theorie der Schwerttechniken werden durch Schneidetraining gemeistert. Eine Harmonie aus Geschwindigkeit, der schnellen Situationsanalyse und korrekter Fußarbeit wird dafür benötigt.**

### **Atmungsübungen und Meditation:**

**Meditation und Atemübungen steigern die Erzeugung von interner Energie und helfen dabei den Körper und den Geist zu beruhigen.**

## **Ändere dein Leben mit dem ändern deiner Stellung**

**Das Grundprinzip der Haidong Gumdo Stellungen und Bewegungen liegt darin die größtmögliche Energie durch die Drehung von Muskeln und Gelenken des Ober- und Unterkörpers, ausgehend von der Taille, zu erreichen. Viele der Haidong Gumdo Stellungen haben eine Tiefe, die aus dem Fakt rührt, dass sie durch die Fähigkeit eine große Menge an Stärke zu generieren, charakterisiert werden.**

**Das hilft in allen Situationen des Leben weiter.**

**Dadurch wird das ganze System Körper in Einklang gebracht.**

**Alle zertifizierten Schulen gehören der EUHGA an und daher kann man die offiziellen Haidong Gumdo Markenzeichen in den Schulen vorfinden. Die EUHGA wird geleitet vom Head Master Sang-Hyun Han. Alle Haidong Gumdo Schulbesitzer müssen ein strenges Qualitätssicherungsprogramm mit ebenso strengen Richtlinien bezüglich des Unterrichtens von Haidong Gumdo und der Führung ihrer Schule, einhalten.**

**Die EUHGA Regeln und Vorschriften wurden in jeder Haidong Gumdo Schule und bei den Trainern**

**eingeführt, damit du die bestmöglichen Standards von Exzellenz im Kampfkunsttraining erfahren kannst.**

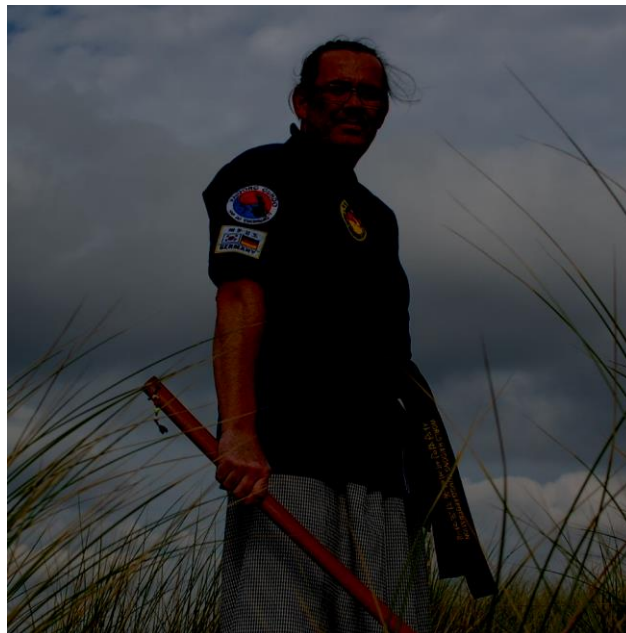
**Lese dies bevor du ans Aufgeben denkst**

**Bei allem das geschieht gibt es am Anfang Hindernisse. Aber sobald diese Hürden überwunden sind wird es einfacher.**

**Es gibt mehr Menschen die aufgeben als Menschen, die beim Versuchen scheitern. Gebe nicht vor deinem Ziel auf, du wirst es erreichen, wenn du dich anstrengst.**

**Auch wenn es Zeit braucht, kämpfe gegen deinen Impuls aufzugeben an! Wenn du heute aufgibst wird morgen und der Tag danach schwer sein.**

**Nicht aufzugeben wird deine wahre Fähigkeit sein.**



***Dojang Han Do Ebernburg***

***Meister Andreas Schopperth***

***Tel.: 0163 9880 920***