



**15 Jahre!**

## Taekwondo Aktuell Seminar Hapkido

*Was als Selbstverteidigungsseminar für Taekwondo-Sportler begann, hat sich zum Mittelpunkt einer lebendigen Community entwickelt.*

Beim Hapkido-Seminar von Taekwondo Aktuell treffen sich alljährlich zahlreiche Danträger aus dem Do-Am-Hapkido und ihre Schüler. Sie nutzen die Gelegenheit, den Vater „ihres“ Hapkido Bang Kyung-Won persönlich zu erleben und mit ihm zu trainieren. Seit 15 Jahren kommt der 8. Dan aus Las Palmas nach Sindelfingen um dort seine Kunst zu vermitteln. Dabei scheint er über all die Jahre kaum gealtert: Beinahe mühelos greifen seine perfekten Techniken. Bang Kyung-Won verkörpert dabei den authentischen Großmeister alter Schule, bei dem immer seine Lehre im Mittelpunkt steht, nie seine Person. Am 9. und



Alle Prüflinge

10. November war es wieder so weit: Gut 80 Sportler fanden sich zum ersten Seminartag ein, rund 60 hielten auch am zweiten Tag noch durch. Darunter waren viele Taekwondoka, die Hapkido als Ergänzung zu ihrem Training oder für die Prüfungsvorbereitung schätzten. Tatkräftig unterstützt wurde Meister Bang von Georg Stolzenberg und Sven Wahl sowie zahlreichen Dan-Trägern, welche die weniger erfahrenen Teilnehmer korrigierten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an das gesamte Trainerteam. Auf dem

Programm standen die Verteidigung gegen Haltegriffe, Würgen und Umklammern ebenso wie Stock- und Messerabwehr. Neben klassischen Hebeln und Würfen wurden auch Schmerzpunkte gezeigt. Hapkido-Sportler perfektionierten so ihre Techniken – Taekwondo-Sportler konnten ihr Repertoire erweitern und erhielten neue Kenntnisse für die nächste Prüfung oder das Hosinsul-Training im Verein. Im Rahmen des Seminars fand auch eine Hapkido Kup- und Danprüfung statt – rund 25 Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, einen Kupgrad direkt bei Meister Bang abzulegen oder einen höheren Dangrad zu erlangen. Mit Trojan Sporea und Sven Wahl legten erstmals zwei Sportler außerhalb Spaniens die Prüfung zum 5. Dan Do Am Hapkido ab. Ein herzlicher Glückwunsch geht an alle erfolgreichen Teilnehmer. Im Rahmen des Seminars hatten wir die Gelegenheit, mit frischgebackenen Danträgern zu sprechen, die allesamt in ihren Vereinen auch als Trainer tätig sind. Lesen Sie mehr in unseren Interviews.



Soo-Nam Park und Kyung-Won Bang



Sven Wahl, Trojan Sporea

## Trojan Sporea

Ingolstadt

5. Dan Hapkido

**TA:** Trojan, für Dich kam die Prüfung ein wenig überraschend. Wie war das genau und wie hast Du die Herausforderung gemeistert?

**Trojan Sporea:** In der Tat, ich habe erst gestern Abend erfahren, dass ich heute Prüfung machen soll. Meister Bang war offensichtlich der Meinung, ich sei bereit dazu. Für den 5. Dan wird – neben sämtlichen Techniken der vorangegangenen Gürtelgrade – die Verteidigung gegen zwei Angreifer verlangt. Zum Glück war ich darauf schon vorbereitet, weil ich diese Techniken immer wieder bei Demos zeige. Als Partner stellten sich Erich Hadersdorfer und Werner Bartl zur Verfügung.

**TA:** Du bist einer der Väter des Do Am Hapkido. Wie fing alles an?

**Trojan Sporea:** Ich persönlich betreibe seit 43 Jahren Kampfsport, erst zehn Jahre Judo, dann habe ich mit dem Taekwondo begonnen, zunächst mit dem traditionellen. Meinen ersten Dan habe ich bei Kwon Jae-Hwa abgelegt. Später habe ich bei Hans-Ferdinand Hunkel in Kiel trainiert. Als ich dann nach Stuttgart umzog, empfahl mir Sabine Hunkel – heute Sabine Sprung – bei Soo-Nam Park zu trainieren, den sie noch aus ihrer Zeit im Nationalteam kannte. So kam es, dass ich als



Verteidigung gegen zwei Gegner

Mitglied der Sportschule Park gleich beim ersten Seminar von Meister Bang in Deutschland teilnahm. Zwei Tage lang diente ich vor allem als Demonstrationspartner für den Meister und bekam so einen ziemlich guten Eindruck von der Sportart. Noch am selben Wochenende wurde die Idee geboren, Do Am Hapkido in Europa aufzubauen.

**TA:** Was sind für Dich die Stärken des Do Am-Hapkido?

**Trojan Sporea:** Meister Bang ist selbst ein direkter Schüler von Ji Han-Jae, der als Begründer des modernen Hapkido gilt. Vor 40 Jahren hat Bang Kyung-Won Korea verlassen und lebt seither auf Gran Canaria. Sein Hapkido ist deshalb noch sehr ursprünglich. Während sich Hapkido in Korea eher in Richtung von Show-Effekten weiter entwickelt hat, ist Meister Bangs Stil puristisch und an einer effektiven Selbstverteidigung orientiert.



Tim Schütz, Robert Wagner

## Robert Wagner

Allgäu Fitness Isny  
4. Dan Hapkido

„Nach so vielen Monaten der Vorbereitung bin ich sehr glücklich, dass ich die Prüfung heute mit Erfolg ablegen konnte. Gemeinsam mit meinem Trainingspartner Tim habe ich mich etwa 9 Monate lang drei bis vier Mal die Woche vorbereitet. Hapkido betreibe ich jetzt seit 15 Jahren. Mir gefallen vor allem die Vielfalt der Techniken und die Feinheiten der Details, die es im Taekwondo so nicht gibt. Auch Waffentechniken finde ich spannend. In meinem Studio in Isny biete ich Taekwondo und Hapkido an. Hapkido ist dabei auch eine Bereicherung für das Taekwondo und ich baue viele Techniken ins Hosinsul-Training ein.“



Trojan und Sven bei der Prüfung

**TA:** Bist Du selbst schon einmal in eine Situation gekommen, in der Du Dich verteidigen musstest?

**Trojan Sporea:** Ja das kam schon vor: Ein Mann wollte mich grundlos angreifen, treten und hat sogar ein Fahrrad nach mir geworfen. Ich bin ihm ausgewichen und habe ihm durch mein Verhalten zu verstehen gegeben, dass ich ihn nicht ernst nehme. Am Ende ist er frustriert abgezogen.

**TA:** Hapkido wird oft als Selbstverteidigungs-Sportart bezeichnet. Wird das der Sache gerecht?

**Trojan Sporea:** Meiner Meinung nach nicht. Ich persönlich mag den Begriff Selbstverteidigung nicht besonders, da er ein passives Verhalten beschreibt – jemand greift uns an und wir reagieren. Hapkido ist aber auch zum Angriff geeignet. Ich finde, der Begriff Kampfkunst oder auch Kampfsystem ist zutreffender.

**TA:** Wie hat die Begegnung mit dem Kampfsport und mit dem Hapkido insbesondere Dein Leben verändert?

**Trojan Sporea:** Als junger Mensch war ich schüchtern. Ich wollte einen Kampfsport erlernen, um gegen Angriffe erfolgreich bestehen zu können. Das hat funktioniert, denke ich. Ich fühle mich heute frei. Meinen Lehrern im Kampfsport, Meister Park und Meister Bang, fühle ich mich auch persönlich sehr verbunden. Sie sind für mich Vorbilder, was Fleiß und Konsequenz angeht.



## Jan Graff

TC Han Kook Bad Kreuznach  
3. Dan Hapkido

**TA:** Eine Besonderheit bei den Hapkido-Prüfungen bei Meister Bang ist, dass alle Kup- und Dangrade bis zum angestrebten überprüft werden. Du musstest zum Beispiel die Prüfungsinhalte vom 9. Kup bis zum 3. Dan zeigen. Ist das nicht ziemlich anstrengend?

**Jan Graff:** Ich finde das gut, denn ich möchte mir den Dangrad wirklich erarbeiten. Ich fände es auch nicht richtig, wenn die Techniken in der Prüfung nur angedeutet werden – das soll kein Spaziergang sein. Ich habe mich elf Monate vorbereitet und in dieser Zeit auch keine Turniere besucht, das würde nicht in meinen Trainingsplan passen. Im nächsten Jahr steht dann gemeinsam mit meinem Schüler die Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft Hapkido im Vordergrund.

**TA:** Welchen Schwerpunkt hat der TC Han Kook Bad Kreuznach?

**Jan Graff:** Wir sind ursprünglich ein klassischer Taekwondo Verein und die Mehrzahl unserer Mitglieder trainiert auch Taekwondo. Stolz sind wir zum Beispiel auf unser ehemaliges Mitglied und Sportlerin Viviana Valentino, die jetzt in Bayern auf dem Sportinternat ist und die bei der diesjäh-



rigen Jugend-Euro Bronze gewonnen hat. Hier schließt sich für mich auch ein Kreis. Viviana trainiert unter anderem bei Jeonji Kim, deren Vater, Chul-hwan Kim, auch mein erster Meister war. Meister Kim, der im letzten Jahr leider verstorben ist, kannte übrigens auch Meister Ban Kyung-Won und hat bis zum 4. Dan bei ihm trainiert.

**TA:** Bist Du über diese Verbindung auch zum Hapkido gekommen?

**Jan Graff:** Nein, das habe ich erst später erfahren. Für Hapkido habe ich mich interessiert, weil ich mich nach jahrelangem Taekwondo-Training gefragt habe, was ich eigentlich machen würde, wenn ich auf der Straße angegriffen werde. Ich habe dann im Internet recherchiert und bin auf Boris Sporea, den Bruder von Trojan, und das Do-Am Hapkido gestoßen.



Erich Hadersdorfer

**TA:** Wie lange habt Ihr Euch auf die Prüfung vorbereitet?

**Erich Hadersdorfer:** Etwa ein Jahr lang, davon ein halbes Jahr sehr intensiv, drei bis vier Mal in der Woche.

**TA:** Wie läuft die Prüfungsvorbereitung auf eine Hapkido-Dan-Prüfung ab?

**Werner Bartl:** Bei uns war es so, dass wir die Prüfungsinhalte für den 3. Dan natürlich kannten: Selbstverteidigung mit dem Spazierstock und dem Seil. Aber die Techniken haben wir uns selbst erarbeitet und zusammengestellt.

**TA:** Die allermeisten Hapkido-Sportler kommen über eine andere Kampfsportart dazu – wie ist das bei Euch?

**Erich Hadersdorfer:** Genau – wir kommen beide vom Judo, ich betreibe das seit 43 Jahren, Werner auch schon seit gut 20

## Erich Hadersdorfer und Werner Bartl

SG Moosburg  
Beide 3. Dan Hapkido

Jahren. Auf Hapkido sind wir aufmerksam geworden, als es in der Sportgemeinschaft angeboten wurde. Wir haben dann schnell Gefallen daran gefunden – und heute sind wir selber Trainer.

**TA:** Was ist für Euch das Reizvolle am Hapkido?

**Werner Bartl:** Hapkido ist sehr offen – man ist als Sportler aufgerufen, selbst mitzudenken und zu schauen, was Sinn macht und was sich in der Praxis anwenden lässt.

**Erich Hadersdorfer:** Während die Wettkampfsportarten wie Judo oder Taekwondo stark durch Regeln und Vorgaben beschränkt werden, ist Hapkido ein freies System, das vor allem auf die Selbstverteidigung abzielt. Generell gefällt mir am Kampfsport, dass man dabei den ganzen Körper einsetzt und dass man diese Sportarten sehr lange ausüben kann, im Grunde in jedem Alter.

**TA:** Seid Ihr im Alltag schon einmal in eine Situation gekommen, in der Ihr Euch verteidigen musstet?



**TA:** Du bist nicht nur 3. Dan Hapkido und 5. Dan Taekwondo, sondern auch 1. Dan Hankido und 2. Kup Gongkwon Yusul. Welche Rolle spielen die Kampfkünste in Deinem Leben?

**Jan Graff:** Eine sehr große. Ich habe mein Leben auf den Kampfsport ausgerichtet und nicht umgekehrt – habe also zum Beispiel geschaut, dass mir mein Beruf genug Freiraum dafür lässt.

**TA:** Was machst Du beruflich?

**Jan Graff:** Ich bin Bankkaufmann.

**TA:** Wie kommt Dein Sport denn bei Deinen Kollegen an?

**Jan Graff:** Sagen wir so, ich habe einen gewissen Ruf weg. Ich bin allerdings auch begeisterter Kampfsport-Missionar und habe immer wieder Kollegen motiviert, ins Training zu kommen. Leider ist es mir noch nicht gelungen, dass jemand davon dabei bleibt.

**TA:** Was gefällt Dir persönlich am Hapkido?

**Jan Graff:** Dass Hapkido eine ganz klar strukturierte Prüfungsordnung hat und dennoch ein offenes System ist, das auch fremde Techniken zulässt. Diese Vielfältigkeit finde ich gut.



Werner Bartl

**Erich Hadersdorfer:** Seit ich Kampfsport mache noch nie. Ich denke, man entwickelt einfach eine gewisse Ausstrahlung und ein Gefühl für die Situation. Ich hatte schon manchmal das Gefühl, dass jemand gerne Ärger machen würde, es sich dann aber rechtzeitig anders überlegt.

**TA:** Nun, da Ihr die Prüfung erfolgreich absolviert habt – welche Pläne habt Ihr für Eure Taekwondo-Abteilung?

**Werner Bartl:** Zukünftig möchten wir Hapkido auch für Kinder ab acht Jahren anbieten. Wir sind der Meinung, dass Hapkido auch für Kinder gut geeignet ist, wenn es altersgerecht angeboten wird.

**Erich Hadersdorfer:** Ähnlich wie beim Judo denken wir, dass Kinder ruhig früh in den Sport einsteigen sollten. Denn sie lernen schnell und entwickeln so schon frühzeitig ein Gefühl für sich und den Partner.



## Georg Neise

TV Viernheim  
2. Dan Hapkido

„Ich habe ursprünglich Ju-Jutsu bis zum 2. Dan betrieben. Nach einer Kinder-Pause habe ich Hapkido entdeckt, das ich heute ausschließlich betreibe. Ich bin auch als Trainer aktiv. Auf die Prüfung habe ich mich etwa ein Jahr lang zusammen mit meinem Sohn vorbereitet, der ebenfalls Hapkido trainiert. Zusätzlich habe ich die sehr guten Dan-Vorbereitungslehrgänge von Georg und Sven besucht.

Mir gefällt am Hapkido das System der Einzeltechniken aus Angriff und Verteidigung sowie die Waffentechniken der Dan-Grade. Das ist alles faszinierend auf den Punkt und es ist viel Kopfarbeit nötig, um alles zu verinnerlichen. Das Prüfungsprogramm ist für



mich als Trainer ein sehr guter Leitfaden, um die einzelnen Gürtelgrade zu unterrichten. Zweimal in der Woche Training ist nach meiner Erfahrung das Minimum, wenn man weiter kommen möchte. Dieser Lehrgang hier in Sindelfingen ist wichtig als Treffpunkt – ohne den Sindelfinger Lehrgang würde in der Hapkido-Szene etwas fehlen.“



**WIR STEMMEN ALLES:**  
Gestaltung  
Druck  
Weiterverarbeitung  
Versand

mehr unter: [www.wd-mediengruppe.de](http://www.wd-mediengruppe.de)

**wd mediengruppe**