

## INHALT

<b>KAPITEL 1 – ÜBER DEN AUTOR</b>	<b>5</b>
ING. GERHARD AGRINZ – KURZBIOGRAPHIE	5
HAPKiDO KARRIERE HWOIJANGNIM GROßMEISTER GERHARD AGRINZ	7
<b>KAPITEL 2 - VORWORT DES AUTORS</b>	<b>11</b>
<b>KAPITEL 3 - GESCHICHTE</b>	<b>16</b>
GESCHICHTE DER KAMPFKUNST	16
GESCHICHTE DES HAPKiDO – PRÄGENDE PERSÖNLICHKEITEN	16
ENTWICKLUNG DES HAPKiDO IN EUROPA	20
<b>KAPITEL 4 - PHILOSOPHIE</b>	<b>24</b>
RELIGIÖSE EINFLÜSSE	24
KAMPFKUNST-SPORT AUS WESTLICHER/CHRISTLICHER SICHT	26
ALLGEMEINE PHILOSOPHIE DER KAMPFKUNST	29
PHILOSOPHIE HAPKiDO SYSTEM KIM SOU BONG	31
TIGER-EMBLEM BEDEUTUNG IM HAPKiDO SYSTEM KIM SOU BONG	34
<b>KAPITEL 5 - THEORIE DES HAPKiDO</b>	<b>40</b>
<b>KAPITEL 6 - HAPKiDO SYSTEM KIM SOU BONG</b>	<b>44</b>
DAS TRADITIONELLE HAPKiDO	44
SYSTEMORIENTIERTE ENTWICKLUNGSGESCHICHTE	46
SELBSTSCHUTZ – SELBSTBEHAUPTUNG - SELBSTVERTEIDIGUNG	48
DAS LEHRSYSTEM	51
GRUNDPFEILER DES BILDUNGSSYSTEMS	54
WAS MACHT DAS HAPKiDO SYSTEM KIM SOU BONG SO EFFEKTIV?	55
KERNPUNKTE DER SYSTEM-UMSETZUNG	60
FUNDAMENTALE TECHNISCHE AUSBILDUNGSELEMENTE	63
EXKURS:     DAS TMR-INSTRUKTIONSSYSTEM UND SEINE ROLLE IM HAPKiDO LEHRSYSTEM KIM SOU BONG	72
<b>KAPITEL 7 - TECHNISCHE ANWENDUNGSFORMEN IM HAPKiDO SYSTEM KIM SOU BONG</b>	<b>77</b>
VIELFÄLTIGKEIT DER KRAFTFLUSS-STEUERUNG	77
ANWENDUNGSFORMEN DER KRAFTAUSNUTZUNG	80
TECHNISCHE GRUNDFORMEN	82
WEITERFÜHRENDE SYSTEMSPEZIFISCHE TECHNISCHE ÜBUNGSELEMENTE	103
QUALIFIKATIONSFREIKAMPF	111

REALER TECHNIKEINSATZ	117
SPEZIALTHEMA: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN	207
SPEZIATHEMA: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER	222
SPEZIFISCHE GYMNASTIK IM HAPKiDO SYSTEM KIM SOU BONG	224
STRUKTURIERTES AUSBILDUNGSPROGRAMM	229
GRADUIERUNGSSYSTEM, GÜRTELFARBEN UND MINDESTWARTEZEITEN	232
<b>KAPITEL 8 - HAPKIDO IN DER MODERNE</b>	<b>235</b>
DER WEG DES HAPKiDO LEHRSYSTEM KIM SOU BONG	235
KOMPETENZ DES MEISTERS	236
HAPKiDO, SEIN NUTZEN UND DIE AUSWIRKUNGEN AUF DAS LEBEN	238
<b>KAPITEL 9 – ENERGIEQUELLE</b>	<b>241</b>
KONZENTRATION	241
MEDITATION (DEFINITION UND ÜBUNGSANLEITUNG)	244
ATMUNG	251
ATEMMEDITATION	258
PSYCHOTRAINING - ENTSPANNUNG	266
<b>KAPITEL 10 - NERVEN-VITALDRUCKPUNKT-TECHNIKEN</b>	<b>269</b>
ALLGEMEINES	269
MEHRFACH-VITALPUNKT-ZIELE	270
EINZEL-VITALPUNKT-ZIELE	280
WIEDERHERSTELLUNG/REANIMATION	281
<b>NACHWORT</b>	<b>282</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>283</b>