

INHALT

KAPITEL 1 – ÜBER DEN AUTOR	5
ING. GERHARD AGRINZ – KURZBIOGRAPHIE	5
HAPKIDO KARRIERE HWONGANGNIM GROßMEISTER GERHARD AGRINZ	7
KAPITEL 2 - VORWORT DES AUTORS	11
KAPITEL 3 - GESCHICHTE	16
GESCHICHTE DER KAMPFKUNST	16
GESCHICHTE DES HAPKIDO – PRÄGENDE PERSÖNLICHKEITEN	16
ENTWICKLUNG DES HAPKIDO IN EUROPA	20
KAPITEL 4 - PHILOSOPHIE	24
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
KAPITEL 5 - THEORIE DES HAPKIDO	40
KAPITEL 6 - HAPKIDO SYSTEM KIM SOU BONG	44
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
KAPITEL 7 - TECHNISCHE ANWENDUNGSFORMEN IM HAPKIDO SYSTEM KIM SOU BONG	77
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
SPEZIALEMA: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER	222
SPEZIFISCHE GYMNASTIK IM HAPKiDO SYSTEM KIM SOU BONG	224
STRUKTURIERTES AUSBILDUNGSPROGRAMM	229
GRADUIERUNGSSYSTEM, GÜRTELFARBEN UND MINDESTWARTEZEITEN	232
KAPITEL 8 - HAPKiDO IN DER MODERNE	235
DER WEG DES HAPKiDO LEHRSYSTEM KIM SOU BONG	235
KOMPETENZ DES MEISTERS	236
HAPKiDO, SEIN NUTZEN UND DIE AUSWIRKUNGEN AUF DAS LEBEN	238
KAPITEL 9 – ENERGIEQUELLE	241
KONZENTRATION	241
MEDITATION (DEFINITION UND ÜBUNGSALEITUNG)	244
ATMUNG	251
ATEMMEDITATION	258
PSYCHOTRAINING - ENTSPANNUNG	266
KAPITEL 10 - NERVEN-VITALDRUCKPUNKT-TECHNIKEN	269
ALLGEMEINES	269
MEHRFACH-VITALPUNKT-ZIELE	270
EINZEL-VITALPUNKT-ZIELE	280
WIEDERHERSTELLUNG/REANIMATION	281
NACHWORT	282
DANKSAGUNG	283