

6. HAP KI DO Europameisterschaft

합기도
합기도

Bruchtest
Bruchtest

Einzelformen
Einzelformen

Waffenformen
Waffenformen

ab 10 Uhr
ab 10 Uhr

CLARHOLZ

5. und 6. Juli 2003



*Träumen Sie nicht von
einem Haus. Bauen Sie
eines.*

Fragen Sie nach unserer Immobilienfinanzierung.

**Wir machen
den Weg frei**

Volksbank
Clarholz-Lette-Beelen eG





Inhaltsverzeichnis

Grußworte	
<i>Schirmherr Landrat Sven-Georg Adenauer</i>	5
<i>Minister Dr. Michael Vesper</i>	6
<i>Bürgermeister Jürgen Lohmann</i>	7
<i>Präsident der IHC Franz Josef Wolf</i>	9
<i>Vorsitzender des Kreissportbundes Günter Kozlowski</i>	10
<i>Vorsitzender der Victoria Clarholz Bruno Gertheinrich</i>	12
<i>Abteilungsleiter Holger Becker und David Brucholder</i>	14
Kurze Geschichte des Hap Ki Do.....	16
Waffen im System des Hap Ki Do.....	17
Entwicklung der International Hap Ki Do Cooperation.....	24
15 Jahre Hap Ki Do bei der Victoria Clarholz.....	26
Hap Ki Do in Deutschland.....	33
Comics.....	37
Wettkampfklassen.....	39
Wettkampfnorm.....	40
<i>Technik Meisterschafts-Programm</i>	42
<i>Bruchtest</i>	46
<i>Langstock und Schwert</i>	48
TSV Victoria Clarholz – Der Sportverein für alle.....	52
Kalte Dusche statt Lieblings-CD.....	54
Trainingszeiten in Herzebrock-Clarholz und Umgebung.....	56
Danksagung.....	58

Impressum

Redaktion:

TSV Victoria Clarholz
Abteilung Hap Ki Do
Holger Becker,
Hamborner Platz 2
33442 Herzebrock-Clarholz

Gastautoren:

Ewald Pilz, V Dan, Graz
Jürgen Rath, IV Dan, Plettenberg
Volker Gößling, III Dan, Wittenberg

Bilder und Piktogramme:

Vereinsarchiv und NWHV Pressestelle
Hap Ki Do Piktogramme von Christian Schäfer
Sportpiktogramme von www.piktos.de



Blumenhaus, Garten- und Landschaftsbau

Lindenstraße 23 . 33442 Herzebrock-Clarholz

Fon 05245 / 7384 . Fax 05245 / 6499

www.galabau-hankemeier.de

E-Mail: galabau-hankemeier@t-online.de

Gaststätte

Schlüter

Frühstücksbuffet

Freitags
möchten wir Sie einladen
zu unserem großen

Räuberplattenangebot
für 2 Personen 20,00 € (statt 25,00 €).

SAALBETRIEB · RESTAURANT
BUNDESKEGELBAHNEN

Wir empfehlen unsere
Speisekarte



Schirmherr Sven-Georg Adenauer

Landrat des Kreises Gütersloh

Ich gratuliere der Abteilung Hap Ki Do des TSV Victoria Clarholz ganz herzlich, dass es ihr gelungen ist, die 6. Hap Ki Do Europameisterschaft in den Kreis Gütersloh zu holen.

Jeder Mensch hat in sich den vielleicht verschütteten, aber doch ganz tief verwurzelten Wunsch, Vollständigkeit zu erlangen und damit das eigene Potential zu verwirklichen. Hap Ki Do ist ein Weg dorthin. Die spezielle, defensive Art der Selbstverteidigung lehrt, Leib und Leben zu verteidigen und eine Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen. So ist das Ziel immer der Weg.

Mit Hochachtung vor den Schülerinnen und Schülern, Meistern und Großmeistern sehe ich, dass Hap Ki Do eine Lebensphilosophie ist, die gerade in Zeiten von Stress und Hektik ein Gegengewicht darstellt. Durch Zuwendung zu den eigenen Wachstumsprozessen erlangt der Schüler fortschreitende Reife.

Spätestens seit „PISA“ wissen wir, dass sich die Schlüsselqualifikation Disziplin auch als leistungssteigernder Faktor auswirkt. Eine Eigenschaft, die gern jahrzehntelang als „Sekundärtugend“ abgetan worden ist. Mit dem Erlernen von solider Technik, Kondition und Körperbeherrschung ist Hap Ki Do eine Sportart, die des lebenslangen Lernens und Verbesserns bedarf.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 6. Hap Ki Do Europameisterschaft begrüße ich sehr herzlich und wünsche ihnen persönlichen Erfolg.

Gern habe ich die Schirmherrschaft für diese Meisterschaften übernommen und danke allen, die sich um Organisation und Durchführung bemüht gemacht haben - besonders dem TSV Victoria Clarholz!

Sven-Georg Adenauer

Landrat des Kreises Gütersloh





Minister Dr. Michael Vesper

Zu den 6. Europameisterschaften im Hap Ki Do begrüße ich alle Teilnehmer – Aktive, Betreuer und Zuschauer – herzlich im Sportland Nordrhein-Westfalen.

Wenn die Sportler sich auf der 8 x 8 Meter großen Matte treffen, so geht es nicht nur um die Ehre der Europameisterschaft. Mindestens ebenso wichtig ist, dem Vorbild des Meisters Choi Young Sul zu folgen und die Techniken so gewandt und geschickt auszuführen, dass sie in ein harmonisches Miteinander fließen.

Ob im Technikprogramm, in der Hyong, in den Bruchtest-Disziplinen oder in den Langstock- und Schwertformen: Wir dürfen auf Wettkämpfe gespannt sein, die getragen sind von Respekt und Höflichkeit.

Ich wünsche dem TSV Victoria Clarholz 1920, der diese Europameisterschaft ausrichtet, das kleine Quäntchen Glück, das jeder braucht, wenn er ein solches Ereignis durchführt. Allen Gästen wünsche ich einen angenehmen Aufenthalt in unserem Land Nordrhein-Westfalen.

Dr. Michael Vesper

Minister für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bürgermeister Jürgen Lohmann

Sehr geehrte Hap Ki Do Freunde,
sehr geehrte Gäste in Herzebrock-Clarholz!

Herzlich willkommen zur 6. Europameisterschaft im Hap Ki Do am 5. und 6. Juli 2003 in Herzebrock-Clarholz.

Seit einigen Jahren hat sich die Hap Ki Do Abteilung des TSV Victoria Clarholz überaus erfolgreich entwickelt. Bei den Sportlerehrungen der Gemeinde werden die Clarholzer Hap Ki Do Sportler regelmäßig für ihre herausragenden Leistungen bei nationalen und internationalen Wettbewerben ausgezeichnet.

Die bisherigen sportlichen Erfolge sind sicher eine gute Motivation zu weiteren Höchstleistungen. Mit der Übernahme der Durchführung der diesjährigen Europameisterschaft hat der Verein nunmehr auch eine große organisatorische Verantwortung übernommen.

Als Bürgermeister der Gemeinde Herzebrock-Clarholz freue ich mich, dass dem Verein die Austragung der Wettkämpfe übertragen wurde. Dieses ist neben der Würdigung der hervorragenden ehrenamtlichen Vereinsarbeit auch eine gute Reklame für unsere Gemeinde.

Hap Ki Do ist nicht nur sportliche Selbstverteidigung, sondern vor allem eine Disziplin, die eine Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen versucht. In diesem Sinne wünsche ich den Aktiven und allen Zuschauern spannende und sportlich faire Wettkämpfe und einen angenehmen Aufenthalt in Herzebrock-Clarholz.

Bei allen Beteiligten, die sich um Organisation und Durchführung der 6. Europameisterschaften im Hap Ki Do bemüht haben, bedanke ich mich recht herzlich.

Jürgen Lohmann
Bürgermeister





Wir schaffen Verbindungen:

**Qualität vom
Erstausrüster**



**Anhängervorrichtungen,
LKW-Universal-Anhängeböcke
und Kabelsätze in
Erstausrüsterqualität**

WESTFALIA-AUTOMOTIVE GmbH&Co.KG
Postfach 26 40 - D-33354 Rheda-Wiedenbrück
Tel. 05242/907-0, Fax 05242/907-195
info@westfalia-automotive.de, www.westfalia-automotive.de



Präsident der IHC Franz Josef Wolf

Liebe Hap Ki Do In,

im Namen der International Hap Ki Do Cooperation möchte ich Sie ganz herzlich zu dieser 6. Hap Ki Do Europameisterschaft begrüßen.

Wir freuen uns, Hap Ki Do In aus vielen Ländern Europas hier in Clarholz begrüßen zu dürfen. Wir wünschen allen, dass sich die lange Anreise für alle gelohnt hat und dass wir schöne Tage und faire Wettkämpfe zusammen erleben werden.

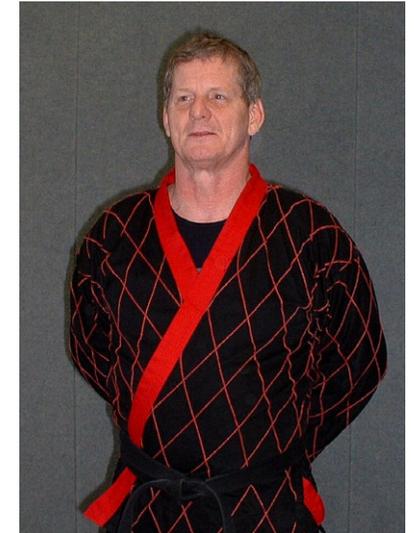
Wir alle trainieren unterschiedliche Hap Ki Do Stile, sind aber trotzdem auf demselben Weg. Ich denke, dass wir alle viel voneinander lernen können und dass alle Teilnehmer offen für die Techniken der anderen sein sollten. Diese Offenheit gegenüber allen Hap Ki Do In unterschiedlicher Stile ist das erklärte Ziel der International Hap Ki Do Cooperation. Besonders schwierig ist die Bewertung der Techniken der unterschiedlichen Stile für die Punktrichter, welche mit ihren Punktwertungen über Siege und Platzierungen entscheiden. Vielen Dank schon jetzt an die Punktrichter, dass sie sich für dieses schwierige und verantwortungsvolle Amt zur Verfügung gestellt haben.

Ein besonderer Dank geht an das EM-Vorbereitungsteam des ausrichtenden Vereins TSV Victoria Clarholz. Sie haben in den letzten Monaten viel geleistet, um diese Veranstaltung zu einem Erfolg werden zu lassen, und sich nebenbei auch auf die Wettkämpfe vorbereitet.

Ich wünsche uns als den Teilnehmern und natürlich auch den Zuschauern zwei schöne Tage und spannende Wettkämpfe.

Franz Josef Wolf

Präsident der International Hap Ki Do Cooperation





Vorsitzender des Kreissportbundes Gütersloh e.V.

Günter Kozlowski

Im Namen des Kreissportbundes heiÙe ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 6. Europameisterschaften im Hap Ki Do herzlich willkommen.

Diese internationale Begegnung zwischen Sportlerinnen und Sportlern besitzt einen hohen Stellenwert und ist ein "Highlight" im diesjährigen Veranstaltungskalender unserer Sportvereine und Sportverbände im Kreis Gütersloh.

Die Kunst der Selbstverteidigung hat in Asien eine jahrtausendalte Tradition und ist in vielen verschiedenen Formen verbreitet. Das aus Korea stammende Hap Ki Do war ursprünglich kein Kampfsport, sondern diente der Verteidigung von Leib und Leben. Langjähriges, regelmaÙiges Training ist eine unverzichtbare Voraussetzung, um Hap Ki Do zu erlernen und ein hohes MaÙ an geistiger Kraft zu erlangen. Es ist aber noch viel mehr: der Charakter wird geschult, die Konzentration wird geübt, mehr Selbstbewusstsein entsteht, die Persönlichkeitsbildung wird gesteigert. Eigenschaften, die gerade in der heutigen Zeit sehr wertvoll erscheinen.

Die 6. Europameisterschaften im Hap Ki Do bieten internationale Wettkämpfe auf hohem sportlichen Niveau. Dieses Sportereignis wird darüber hinaus dazu beitragen, bestehende Kontakte unter den Sportlerinnen und Sportlern zu pflegen und neue Freundschaften zu schlieÙen.

Der Kreissportbund Gütersloh gratuliert dem Sportverein TSV Viktoria Clarholz sehr herzlich zu der Entscheidung, diese bedeutsame Sportveranstaltung auszurichten. Diese Botschaft werde ich als ein Zeichen für die Bereitschaft unserer Sportvereine, sich groÙen Herausforderungen zu stellen. Sie ist zugleich ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung des Ehrenamtes.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der 6. Europameisterschaften im Hap Ki Do in der Gemeinde Herzebrock-Clarholz sportlichen Erfolg. Dem Sportverein TSV Viktoria Clarholz danke ich für die aufwendige Vorbereitung und Durchführung dieser internationalen Sportbegegnung.

Mögen die Wettkämpfe harmonisch und in einem sportlich fairen Rahmen verlaufen.

Günter Kozlowski

Vorsitzender

des Kreissportbundes Gütersloh e.V.



IFAS[®]

COMPUTER GMBH

**wünscht allen
Teilnehmern bei
der Europameisterschaft
viel Erfolg.**

IFAS COMPUTER GMBH

Bielefelder Str. 44
33378 Rheda-Wiedenbrück

Tel.: 05242 9089-92
FAX: 05242 9089-95
E-Mail: ifas@ifas.com
www.ifas.com



1. Vereinsvorsitzender Bruno Gertheinrich

Liebe Hap Ki Do In, liebe Gäste, liebe Förderer, Freunde und Mitglieder!

Herzlich willkommen zur 6. Hap Ki Do Europameisterschaft. Sie ist Grund genug für mich, im Namen des Vorstandes meine besten Grüße und Wünsche auszusprechen.

Meine besondere Anerkennung zur Ausrichtung der EM gilt der Hap Ki Do Abteilung für die enorme Leistung, die diese kleine, aber gut organisierte Gruppe bewältigt.



Für den TSV Victoria Clarholz ist es eine große Ehre, dass die EM hier bei uns in Herzebrock-Clarholz ausgetragen wird. Die Durchführung der Wettkämpfe in der Clarholzer Sporthalle ist eine eindrucksvolle Würdigung der guten Arbeit der aktiven Hap Ki Do In und eine bemerkenswerte Auszeichnung für unseren Sportverein.

Danke sage ich allen Helfern, Kampfrichtern und den Organisatoren, ohne die eine Veranstaltung dieser Größe nicht zu schaffen ist. Danke auch allen Politikern, Funktionären und den Medienvertretern für ihre Unterstützung und ihr großes Interesse für die 6. Hap Ki Do Europameisterschaft.

Den vielen Gästen, die anlässlich der EM nach Herzebrock-Clarholz gekommen sind - insbesondere denen, die diesen gastfreundlichen Ort neu kennen lernen - wünsche ich einen angenehmen Aufenthalt. Allen Teilnehmern und Besuchern, die diese Veranstaltung miterleben, wünsche ich faire und spannende Kämpfe und viel Freude an der faszinierenden Kampfkunst Hap Ki Do.

Bruno Gertheinrich

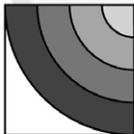
1. Vorsitzender

TSV Victoria Clarholz



Punkt für Punkt auf den Punkt gebracht.

- Digitale Druckvorstufe
- Fünffarb-Offsetdruck bis Format 70 x 100 cm
- Weiterverarbeitung
- Konfektionierung und Versandservice

 **Heinrich Eusterhus**
Buch & Offsetdruck GmbH

Dieselstraße 26 · Herzebrock-Clarholz · Fon 0 52 45 / 84 16 - 0 · Fax 84 16 - 24



Hap Ki Do Abteilungsleitung

Holger Becker, David Brucholder

Sehr geehrte Wettkämpfer, liebe Gäste,
es ist für die Hap Ki Do Abteilung der Victoria Clarholz eine besondere Ehre, in diesem Jahr die Europameisterschaft ausrichten zu dürfen. Die Vorbereitungen dazu haben weit über sieben Monate in Anspruch genommen und wir hoffen, den hohen Ansprüchen an diese Veranstaltung gerecht zu werden.



Diese Meisterschaften sind ein großer Schritt, die Hap Ki Do In Europas zusammenzuführen, internationale Kontakte zu knüpfen und den Geist des Hap Ki Do gemeinsam zu erleben. In einem sportlichen Wettkampf können sich hier die Besten messen. Aber auch die, die nicht ganz oben auf dem Treppchen stehen, werden von dieser Meisterschaft sicher profitieren können. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wertvoll die intensive Vorbereitung für den Einzelnen ist. Die für diese Meisterschaft angeeigneten Kenntnisse werden den Trainierenden auf seinem Weg des Hap Ki Do weiter nach vorne bringen.

Diese Meisterschaften bieten immer wieder die Möglichkeit, neue Denkanstöße zu finden und einmal wieder über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen.

Obwohl viele Hap Ki Do In selten den Kontakt zu anderen Vereinen außerhalb des eigenen Verbandes pflegen, wird man schnell feststellen, dass unsere Kampfkunst in vielen Dojangs gar nicht so unterschiedlich gezeigt und dass viele Prinzipien und Techniken nahezu unverändert gelehrt werden.

Es ist an jedem einzelnen Teilnehmer, die hier geknüpften Freundschaften zu erhalten und weiterhin zu pflegen, von den gesammelten Erfahrungen zu profitieren und neue Techniken und Denkansätze in den eigenen Verein zu tragen. So wie der Geist des Hap Ki Do mehr beinhaltet, als nur eine Kampftechnik zu lernen, wird diese Meisterschaft mehr bringen als nur den ein oder anderen Pokal für den Einzelnen. Wir wünschen allen Teilnehmern ein gutes Gelingen bei ihren Formen und Bruchtests.

An dieser Stelle geht auch unser Dank an alle diejenigen, die diese Veranstaltung möglich gemacht und uns mit vielfältigen Mitteln unterstützt haben.

Holger Becker

David Brucholder



Debusstraße 9-13 · 33442 Herzebrock
Fon 0 52 45 / 92 12 12 · Fax 92 12 13

...mehr als Reisen



- Reisebüro
- Postfiliale
- Lotto Toto
- Schreibwaren
- Bürobedarf
- Tabakwaren
- Zigarrenfachhandel
- Kopiershop
- Bücher
- Zeitschriften



Kurze Geschichte des Hap Ki Do

Hap Ki Do ist ein modernes, aber dennoch uraltes koreanisches System. Die Wurzeln unserer Kampfkunst Hap Ki Do, unseres WEGES, reichen dabei bis zu 3000 Jahre in die Vergangenheit. Einflüsse aus China und Japan sind dabei unübersehbar, betrachtet man insbesondere auch die wechselvolle koreanische Geschichte.

합기도

Der Begründer und Urvater des modernen Hap Ki Do, Meister Choi Young Sul, ist als kleiner Junge am Anfang des letzten Jahrhunderts nach Japan, der Besatzungsmacht Koreas, gekommen und hat dort 30 Jahre bei Meister Takeda Sogaku, dem Oberhaupt einer alten Samuraifamilie, das traditionelle Samurai-system Daito Ryu Aiki Ju Jitsu erlernt und die Regeln des Bushido gelehrt.

Vorherrschend sind in dieser Samuraikunst kreisrunde Bewegungsmuster mit verschiedenen Würfen und Hebeln. Schläge und Tritte sind eher die Ausnahme.

Einer seiner Mitschüler war im Übrigen Morihei Ueshiba, der spätere Begründer des Ai Ki Do, der die kriegerische Komponente aus dem Aiki Ju Jitsu entfernt und das System vergeistigt gemacht hat. Aus diesem Grunde erkennt man heute noch gewisse Verwandtschaft zwischen einigen Hap Ki Do und Ai Ki Do Techniken, wobei die entsprechenden Hap Ki Do Techniken schwerpunktmäßig auf Effizienz ausgerichtet sind und stärker ihre Herkunft aus dem Daito Ryu Aiki Ju Jitsu erkennen lassen.

Als Meister Choi nach dem Ende des 2. Weltkrieges in seine koreanische Heimat zurückgekehrt ist, hat er ein erweitertes und von ihm umgearbeitetes System gelehrt, insbesondere von dem Gesichtspunkt geleitet, dass alles Japanische in Korea nach der Besetzung verpönt war. Er hat insbesondere die harten, einfachen und zweckmäßigen Tritt- und Schlagtechniken des alten koreanischen Stils Tae Kwon, ein reines Kriegssystem, in seine Kunst aufgenommen.

Weiterhin hat sich Meister Choi einiger Elemente des Subak, eines alten koreanischen Ringkampfsystems, bedient. Er nannte das System zunächst Hap Ki Kwan, wobei Kwan so viel wie Schule oder System heißt.

Einer seiner Schüler, der für das moderne Hap Ki Do richtungweisende Meister Ji Han Jae, hat dieses System noch durch Nervendrucktechniken und den philosophischen Hintergrund ergänzt und den Namen Hap Ki Do geprägt.

Volker Gößling

DHB Pressewart



Waffen im System des Hap Ki Do

Die moderne, aber auf uralten Traditionen fußende Kampfkunst Hap Ki Do beinhaltet den Gebrauch verschiedener traditioneller, aber auch neuzeitlicher Waffen und Gerätschaften, die als Waffe eingesetzt werden können.

Der Hap Ki Do In wird im Laufe seiner Ausbildung allerdings erst relativ spät, dass heißt als fortgeschrittener Schüler und z.T. auch erst als Dan-träger (schwarzer Gürtel), mit dem Gebrauch der diversen Waffen, die im Folgenden kurz dargestellt werden, vertraut gemacht.

Die meisten Hap Ki Do Waffentechniken haben ihre Wurzeln im 6. bis 9. Jahrhundert, als in Korea drei kulturell hochstehende, buddhistische Reiche bestanden: Koguryu, Silla und Paekche. In allen drei Staaten stand die Waffenkunst in hoher Blüte. Insbesondere in Silla, das letztendlich dominierte, wurde die Kunst des Kampfes mit und ohne Waffen, aber auch die Kunst der Literatur und der schönen Künste sowie die Meditation und die Heilkunst von einer adligen Kriegerkaste, den Hwarang (Blumenkinder), gepflegt. Diese Blumenkinder bildeten das Rückgrat des koreanischen Hochkulturstaates.

Die Bahn 

**Ihre Deutsche Bahn-
Agentur vor Ort**

Fahrkartenverkauf und Auskünfte

VIP Urlaubsreisen







Konrad-Adenauer-Straße 3
33442 Herzebrock
Telefon 0 52 45 / 20 83 - 85
Telefax 0 52 45 / 1 85 85
eMail VIPHerzebrock@aol.de



Dabei übten diese Krieger ständig schwerpunktmäßig den Umgang mit den typischen Kriegswaffen Schwert, Messer, Fächer, Speer und Bogen. Diese Techniken wurden unter dem Begriff "Kung Jung Mu Sul" (geheime Techniken der königlichen Familie) ausschließlich unter den Hwarang tradiert, d.h. weitergegeben.

Neben diesen Techniken wurde allerdings auch der Umgang mit verschiedenen langen Stöcken geübt. Diese Techniken, die schwerpunktmäßig von Mönchen entwickelt wurden und auch weiten Teilen der Bevölkerung offen standen, bildeten quasi eine Ergänzung der Waffenschule der Hwarang und wurden zur Landesverteidigung insbesondere gegenüber dem aggressiven Nachbarn China eingesetzt.

Auf den Grundsätzen, Tugenden und überlieferten Techniken dieser Männer und Frauen gründen sich daher viele Waffentechniken des Hap Ki Do. Einige gründen sich, wie dargestellt, auf Entwicklungen buddhistischer Mönche.

Die Hap Ki Do Waffentechniken entstammen also nicht der Tradition der japanischen Samurai, sondern sind deutlich älter.



Altes Gasthaus Rügge

Whol=#3 8 5 7 8 #0#; : 4 8 4 8 #

G hu#jhp ' wdkh#Wuhiisxqnw#q#F olukrj##
 p WE lujduwq#p #N lksowj##
 Y huhlqarndog#hv#WVY #Y lfrud#F olukrj:##



Zu einzelnen Waffen:

Tuk Pong - Kurzstock

Der Tuk Pong, die Hap Ki Do Waffe schlechthin, hat eine Länge, die ungefähr der des eigenen Unterarms entspricht, und wurde ursprünglich aus einer Mönchsflöte entwickelt. Diese, meistens einhändig geführte Waffe, ist deshalb so effektiv, weil sie leicht zu transportieren ist und einen schnellen Einsatz auf kurzem Raum gewährleistet.

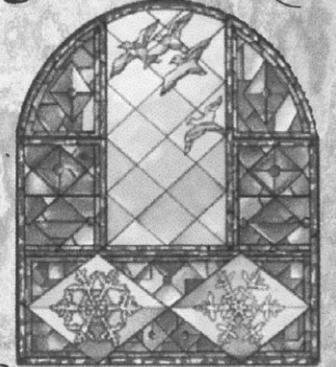
Der Stock dient dabei zum kurzen, geschnappten Schlagen, kann aber auch als Stichwaffe zu Nerven- und Akupressurpunkten, von denen der menschliche Körper ca. 350 hat und deren Kenntnis im Hap Ki Do vermittelt wird, eingesetzt werden. Mittels des Tuk Pongs wird aber auch geholt und geworfen. Häufig werden Kombinationen aller genannten Techniken angewandt. Der Kurzstock ist daher eine ideale Waffe im Nahkampf und kann sowohl defensiv als auch aggressiv eingesetzt werden.

Chung Pong - Mittelstock

Der Chung Pong, ursprünglich ein Wanderstab der koreanischen Mönche, ist bei einer Länge von ca. 110 cm die ideale Mitteldistanzwaffe.

Auch für ihn gilt das vorher Gesagte: Diese - allerdings - meistens zweihändig geführte Waffe, dient zum Schlagen, Blocken, Stechen, Hebeln und Werfen. Kombinationen zwischen den vorgenannten Techniken sind üblich.

Der Mittelstock kann sowohl gegen, dies gilt im Übrigen für alle im Hap Ki Do gebräuchlichen Waffen, bewaffnete als auch unbewaffnete Angriffe eingesetzt werden.



Eiscafé

Laurentius

33442 Herzebrock - Clarholz · An der Dicken Linde 1
 Tel.: 05245 - 70111



Chang Pong - Langstock

Dieser etwas mehr als körperlange Stock diente ursprünglich Mönchen zum Wandern oder auch als Transportstab für Lasten, die man über die Schultern legte. Er ist aber auch eine hervorragende Langdistanzwaffe, mittels derer man in der Vergangenheit sogar recht gut gegen Schwertangriffe bestehen konnte.

Durch die Länge des Stockes bedingt kann sehr kraftvoll geschlagen werden. Im Übrigen sind diverse Stiche zu allen Zielen des Körpers möglich, die aufgrund der Reichweite des Stockes mit möglichst wenig Eigengefährdung geführt werden können. Selbstverständlich kann mittels des Stockes, wie oben erwähnt, geblockt, gehebelt und geworfen werden.



Kall - Messer

Das Messer ist eine sehr gefährliche, weil insbesondere verdeckt im Nahkampf einsetzbare Waffe, die heutzutage leider von vielen Mitbürgern mit sich geführt wird.

Im Selbstverteidigungssystem Hap Ki Do wird die Verteidigung sowohl unbewaffnet als auch bewaffnet gegen Messerangriffe im Allgemeinen im Schwarzgurtbereich gelehrt. In einigen Stilen wird auch die aktive Handhabung eines oder zweier Messer vermittelt, jedoch ist dies nur ausgesuchten Hap Ki Do Meistern vorbehalten.

Dies hat seinen Grund:

Es bedarf keines Wissens und keiner Fertigkeit, um mit einem Messer zu verletzen oder zu töten. Jedoch benötigt man im Gegenzug für die Verteidigung sehr viel Wissen, Erfahrung und vor allen Dingen Übersicht, Kühn- und Kühnheit, um sich evtl. gegen einen Messerangriff verteidigen zu können.

In einer Situation des Überfalls mit einem Messer ist immer die mögliche gewaltfreie Lösung zu wählen, da selbst jahrelang erfahrene Meister in der Selbstverteidigung von einer unbewaffneten Verteidigung gegen ein Messer abraten; allerdings ist natürlich auch die bewaffnete Verteidigung nicht ohne Risiko und sollte wohl abgewogen werden.

Dem Konflikt aus dem Wege gehen ist sicherlich die Lösung, bei der man innere Stärke beweisen kann, indem man gerade nicht kämpft.



Falls man sich jedoch in einer Situation befindet, in der nur eine Verteidigung oder Nothilfe möglich ist, muss man sich im Klaren darüber sein, dass man wahrscheinlich selbst z.T. erheblich verletzt wird. Dies wird umso wahrscheinlicher, je erfahrener der Messerangreifer ist. Aus der Messerhaltung und insbesondere aus der Art des Messers, z.B. ob ein- oder zweiseitig geschliffen, kann relativ sicher geschlossen werden, ob der Angreifer Kenntnisse auf dem Gebiet des Messerkampfes hat und ein Messer des Öfteren einsetzt oder nicht.



Jeder Gegenstand, also nicht nur eine „richtige“ Waffe wie etwa auch ein Messer, sollte in diesem Fall als Abwehrwaffe umfunktioniert und benutzt werden. Eine Flasche, ein Regenschirm, ein Stuhl, ein Handy oder ein Schlüsselbund sind als „Alltagswaffen“, eine Kategorie, in der der Hap Ki Do In im Übrigen auch ausgebildet wird, zu empfehlen.

Ji pang – Krückstock

Der Krückstock ist insbesondere für ältere Menschen eine sehr effektive „Alltagswaffe“.

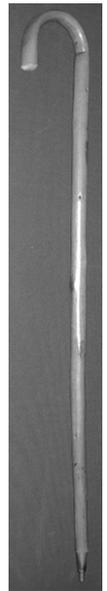
Hier ist sehr gut erkennbar, dass Hap Ki Do lebenslang ausgeführt werden kann und letztendlich einen Weg des Lebens darstellt, der auch im hohen Alter noch beschritten werden kann.

Ähnlich wie mit dem Mittelstock lassen sich Verteidigung und Angriffe ausführen. Dazu kommen noch Rotationen um den Griff, die genutzt werden können. Durch die Drehungen, die man speziell mit diesem Stock ausführen kann, erreicht er enorme Geschwindigkeiten. Eine evtl. vorhandene Metallspitze kann bei Gegnern enormen Schaden anrichten. Der Griff selbst kann bei gegebener Krümmung als Haken zum Heranziehen von Gegnern benutzt werden.

Ein Krückstock ist nicht zu unterschätzen !

Pho bak – Gürtel

Der Gürtel ist eine Waffe, die nicht sofort als solche ersichtlich ist; er ist eine so genannte „Alltagswaffe“, die jeder bei sich trägt.





Man kann mit ihm nicht nur peitschenartig schlagen, sondern er ist sehr hilfreich bei Angriffen aller Art. Mittels eines Gürtels kann geworfen, gewürgt und fixiert werden. Der Angreifer kann so bequem unter Kontrolle gebracht werden. Allerdings erfordert auch der Umgang mit dem Gürtel ein hohes Maß an Geschicklichkeit.

Chong – Pistole

Eine Pistole oder ein Revolver ist zwar keine klassische Hap Ki Do Waffe aus „alter Zeit“, die Verteidigung dagegen wird aber in fast allen Stilen geübt. Grund dafür ist, dass sich Hap Ki Do als realistisches Selbstverteidigungssystem begreift.

Eine solche Waffe ist in den Händen eines jeden gefährlich, sei es nun ein Profi oder ein Amateur.

Angriffe kommen, außer in bewaffneten Konflikten, wie etwa im Krieg, nur im Bereich der Kriminalität vor und es geht meistens nur um Geld.

Es gilt also in der Realität, dass einem Angreifer mit einer Pistole die Brieftasche durchaus gegeben werden sollte. Auch ein besonnenes Gespräch mit dem Täter sollte gesucht werden.

Eine Verteidigung sollte nur dann in Betracht gezogen werden, wenn selbst Leib und Leben oder das eines anderen bedroht ist. Wenn die Abwehr allerdings unumgänglich ist, dann sollte schnell und kompromisslos gehandelt werden.

Dabei ist aber zu bedenken:

Ein Fehler bei Pistolenabwehr kostet mit einiger Wahrscheinlichkeit das Leben!

Pae Cha – Fächer



Auch dem Fächer sieht man die Gefährlichkeit nicht an. Grundsätzlich gilt: Die Gefahr geht vom Benutzer aus, d.h., nur der gekonnte Umgang macht den Fächer gefährlich. Durch ein schnelles Aufschlagen kann man mit den aus Metall oder Holz gefertigten Stegen einen Schlag oder Schnitt ausführen und den Gegner verletzen oder sogar töten. Mit dem eingeklappten Fächer kann man ähnliche Techniken wie mit dem Kurzstock (Tuk Pong) ausführen.



Chung gum - Kurzsword Chang gum - Langsword

Das Schwert ist die traditionelle Waffe, dessen Gebrauch im heutigen Hap Ki Do die höchste Stufe der Waffentechnik, die „Königsdisciplin“, darstellt. In fast allen Hap Ki Do Stilen wird nur Danträgern (Schwarzgurten) der Umgang mit dem Schwert gestattet.

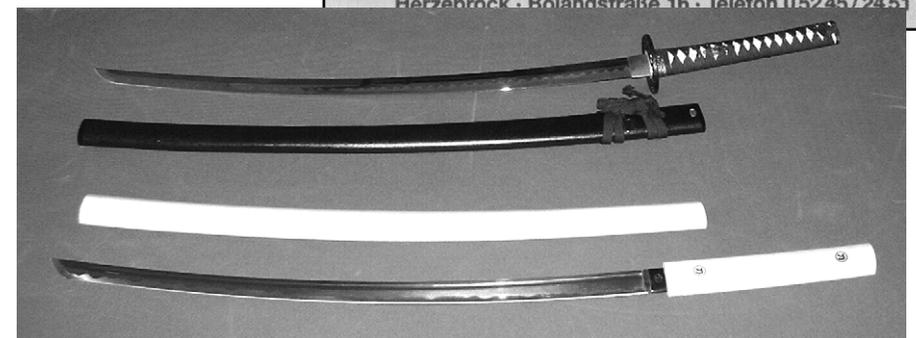
Wie bereits ausgeführt, stellte die Fertigkeit des Schwertkampfes eine der Stützen der Hwarang, der koreanischen adligen Kriegerkaste, dar.

Heutzutage spielt das Schwert als Waffe in der Gesellschaft keine reale Rolle mehr.

Hap Ki Do In trainieren heute den Umgang mit dem Schwert nicht nur der Tradition wegen, sondern auch, um Genauigkeit, Konzentration, Muße und Kontemplation zu üben.

Eine geregelte Atmung und ein höchstes Maß an innerem und äußerem Energiefluss ist bei einer gekonnten Schwertform eines Meisters geradezu körperlich beim Betrachter spürbar.

David Brucholder



Seit 45 Jahren für Sie da!

Ihre Zufriedenheit ist unsere beste Werbung.

Übrigens: Wir liefern auch außerhalb von Herzebrock-Clarholz **ohne Aufpreis** und bieten **Fahrservice** zum Geschäft für unsere Kundschaft ohne Auto an.

Bernhard Lakebrink seit 45 Jahren für Sie da
Radio · Fernsehen · Video

Herzebrock · Bolandstraße 16 · Telefon 05245/2451



Die Entwicklung der International Hap Ki Do Cooperation

In den jungen 90er Jahren des letzten Jahrhunderts suchte man nach einer Möglichkeit, die verschiedenen Hap Ki Do Verbände in einem geordneten Rahmen zu präsentieren. Es sollte auch ein „Zuhause“ für die zahlreichen Stilrichtungen sein, ohne dabei große Einschränkungen in Kauf nehmen zu müssen.



Daraus resultierte der vorsichtige Versuch, eine erste offene Europameisterschaft zu organisieren. Am 11. Juli 1992 war es dann in Wien so weit und es wurde ein großartiger Erfolg! Die offizielle Gründung der IHC am 5. November 1993 als ordentlicher Verein folgte.

Im Zwei-Jahres-Rhythmus werden als Highlight seither die Europameisterschaften durchgeführt. Dazu gab es bisher unzählige internationale Freundschaftstreffen, Trainingscamps und Lehrgänge. Besonders Meister Franz Josef Wolf, Aachen, hat sich als Präsident der IHC für die Weiterentwicklung des Verbandes eingesetzt und war sicherlich das aktivste Mitglied unserer jungen Gemeinschaft.

Die IHC sieht es als ihre Aufgabe, allen Hap Ki Do Aktiven, Vereinen und Verbänden eine unbürokratische Organisation anzubieten, die unterstützt und fördert. So konnten bei den bisherigen zahlreichen Veranstaltungen alle Teilnehmer die Variantenvielfalt des Hap Ki Do kennen lernen und jeder konnte für seinen Weg, für seinen Stil, für seine Methode einiges dazu lernen.

Europameisterschaften:

1. EM: 11. Juli 1992 / Wien / AUT
2. EM: 11. -12. 11. 1995 / Aachen / BRD
3. EM: 8. - 11. 11. 1997 / Aachen / BRD
4. EM: 30. - 31.10.1999 / Aachen / BRD
5. EM: 10. -11.11.2001 / Frohnleiten / AUT
6. EM: 5. - 6.7.2003 / Clarholz / BRD

Die Qualität des Hap Ki Do steht dabei stets im Vordergrund. Das Voneinanderlernen ohne Zwang oder Bevormundung hat sich bestens bewährt. Jedes Mitglied konnte und kann davon profitieren und wir sehen der Entwicklung der Internationalen Hap Ki Do Cooperation mit viel Freude im Herzen entgegen.

Ewald Pilz



Wenn´s um Holz geht



Zimmerei Holzbau

Hütemersch 7-9

Herzebrock-Clarholz

Tel.: 05245/8603-0

Fax.: 05245/8603-34

steppeler@aol.com



15 Jahre Hap Ki Do bei der Victoria Clarholz

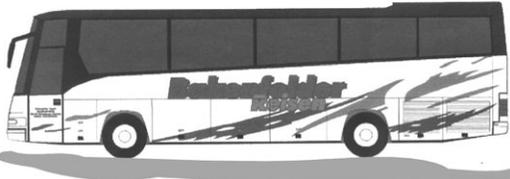
Nach Fertigstellung der neuen Sporthalle 1988 konnten aufgrund der erhöhten Hallenkapazitäten einige neue Sportabteilungen bei der Victoria Clarholz gegründet werden. Dazu gehörte auch eine kleine Gruppe von angehenden Hap Ki Do In. Der Aufnahme dieser neuen, faszinierenden Kampfkunst stand der Vorstand recht wohlwollend gegenüber, auch wenn vereinzelt Stimmen fragten, wie lange eine solch „exotische“ Gruppe wohl durchhalten würde. Fünfzehn Jahre später kann man nun zu Recht behaupten: Die Hap Ki Do Abteilung hat durchgehalten.

Gerne denken die heutigen Trainer an die Anfangsjahre zurück, in denen man sich die Matte aus Harsewinkel auslieh, die ersten Handpratzen und die ersten Kampfausrüstungen angeschafft wurden. Gründer der Hap Ki Do Abteilung ist Franz Josef Brinkrolf, der der Hap Ki Do Abteilung der TSG Harsewinkel entstammt. Aus seinen ersten Schülern wuchsen die Trainer von heute. Den fachlichen Grundstein hat Franz Josef in den fünf Jahren seiner Trainertätigkeit gelegt. Viele seiner Lehrmeinungen sind heute noch Bestandteil des Trainings.

Nach fünf Jahren übergab Franz Josef die Leitung der Hap Ki Do Abteilung an seine Schüler Carsten Finkeldey und Dirk Vogel. Schon früh nutzte Carsten



Franz-Josef Brinkrolf

Tel: 05245 / 5654
An der dicken Linde 5
33442 Herzebrock Clarholz



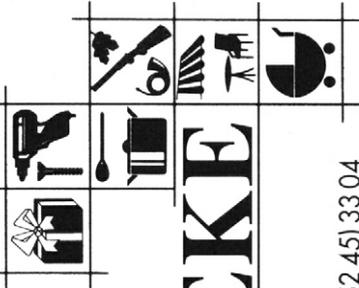
Finkeldey die günstige örtliche Lage, um in den Nachbarvereinen Harsewinkel und Herzebrock zu trainieren und seine Kenntnisse zu erweitern. Oft wurde er dabei von seinem Trainingspartner Holger Becker begleitet. 1996 konnten die beiden dann Ihre Prüfung zum 1. Dan ablegen. Zwei Jahre später erfolgte die Graduierung zum 2.Dan. Als dritter Danträger der Victoria legte David Brucholder im Winter 2001 die Prüfung zum 1. Dan ab.

Momentan wird die Abteilung von Holger Becker und David Brucholder gemeinsam geführt. Im Jahre 2002 haben Tobias Blokesch und Christian Schäfer ebenfalls ihre Trainerausbildung absolviert. Somit steht der Victoria Clarholz zurzeit ein Team von vier qualifizierten Trainern zur Verfügung, die die 50 aktiven Hap Ki Do In betreuen.



Carsten Finkeldey,
Abteilungsleiter 1993 - 2000

Die Trainer sind im Nordrhein-Westfälischen Hap Ki Do Verband sehr engagiert. Zuerst erstreckten sich die Aktivitäten auf die Jugendarbeit und hier besonders auf die rege Teilnahme an den Sommerzeltlagern der NWHV Jugend, bei denen Carsten Finkeldey und Holger Becker als Betreuer eingesetzt wurden. Nachdem die beiden ihre fachliche Kompetenz durch das Erreichen eines Dangrades weiter ausgebaut hatten, wurde Carsten mit dem Amt des Prüfungsbeauftragten und Holger mit dem Amt des Pressewarts und stellvertretenden Jugendleiters beauftragt. Diese Ämter erfüllt Holger nun seit sechs Jahren. Carsten hat seine Aufgabe 2001, bedingt durch einen Wohnortwechsel, abgegeben. Seit dem Frühjahr 2003 ist David Brucholder im Landesverband als Lehrwart und Danbeauftragter tätig, Josy Dirzuweit hat die Aufgabe der Jugendleiterin übernommen. Durch diese enge Bindung an den Landesverband haben die Clarholzer seit einigen Jahren aktiv am Wettkampfgeschehen in NRW teilgenommen.

	<p>seit 1896</p> <h1 style="margin: 0;">SIEWEKE</h1> <p>Clarholzer Straße 7 33442 Herzebrock-Clarholz (0 52 45) 23 17 · Fax (0 52 45) 33 04</p>
--	---



Landgasthaus Lönne

Familie Lönne

Grenzweg 8

33442 Herzebrock-Clarholz

OT Samtholz

Tel. 052 45/56 21 · Fax: 70155

- **Sonntags Mittagstisch
und durchgehend geöffnet**
- **Gemütlicher Biergarten**
- **Unsere Gästezimmer
Die Übernachtungsmöglichkeit**

Neben der Wettkampfteilnahme ist es ein erklärtes Ziel, den Kindern und Jugendlichen mehr zu bieten als „eine drei- bis vierstündige Aufbewahrung in irgendeiner Sportabteilung“. Die Schüler sollen lernen, Hap Ki Do zu (er)leben. Dazu gehört neben den Techniken zur Selbstverteidigung und der körperlichen Ertüchtigung das Anleiten zu einem Lebensweg, der über die Grenzen des Dojang (Trainingsraum) hinausgeht. Auch der selbstkritische Umgang mit der eigenen wettkampfsportlichen Leistung und die objektive Beurteilung der Leistungen anderer gehören dazu.

Da Hap Ki Do eine sehr breit gefächerte Sportart ist, sind die Zielsetzungen der Trainierenden teilweise sehr unterschiedlich. Gemeinsam mit den Trainern werden daher Trainingsziele definiert und das Training wird daraufhin an die Bedürfnisse und Ziele der Schüler angepasst. So wird zum Beispiel im Frühjahr regelmäßig ein gezieltes Kampftraining angeboten. Der Herbst steht dagegen meistens im Zeichen der Gürtelprüfungen.

Ein bedeutender Bestandteil der Trainingsphilosophie ist es, den Kontakt zu anderen Hap Ki Do In zu suchen und bestehende Vereinsfreundschaften zu pflegen. Immer wieder besuchen die Schüler der Victoria die umliegenden Vereine, um gemeinsam zu trainieren. Auch in Clarholz trifft man oft auf verschiedene Hap Ki-Do In, die die Gelegenheit nutzen, um unter einem anderen Trainer weitere Erfahrungen zu sammeln.

Besonders wertvoll ist zum Beispiel die Freundschaft mit dem Sachsen-Anhaltinischen Hap Ki Do Bund. Mindestens einmal im Jahr besuchen sich die Sachsen-Anhalter und Clarholzer, um gemeinsam zu trainieren und die mittlerweile tiefe Freundschaft zu pflegen.



Ein besonderer Höhepunkt der internationalen Verständigung mit anderen Vereinen und Verbänden war der Besuch von Meister Roberto Proo, dem Vorsitzenden des Mexikanischen Hap Ki Do Verbandes. Anlässlich einer privaten Deutschlandreise im Dezember 2001 hat Meister Roberto Proo zweimal in Clarholz trainiert und sein Hap Ki Do System vorgestellt. Ein Jahr später konnte David Brucholder zusammen mit Andreas Ellefred vom Gütersloher Verein eine Einladung zu einem internationalen Hap Ki Do Kongress annehmen und die Kameraden in Mexiko besuchen. Die Schüler der Victoria hoffen, mit dieser Europameisterschaft einen weiteren Grundstein für solche Kontakte legen zu können.

Im Jahre 1999 haben Wettkämpfer der Victoria zum ersten Mal an den Hap Ki Do Europameisterschaften teilgenommen. Nachdem Carsten und Holger zwei Jahre zuvor die Vorbereitungen der Herzebrocker Kameraden beobachtet hatten, entschlossen sie sich, an der EM in Aachen teilzunehmen.

Mit dem erklärten Ziel, das Beste zu geben, traten die beiden Clarholzer in Aachen an. Die beiden konnten so die ersten wertvollen Erfahrungen auf europäischer Ebene sammeln. Zwei Jahre später hieß es in den Clarholzer Hallen wieder: Wir geben alles! Lohn der intensiven Vorbereitungen war ein dritter Platz für David Brucholder beim Bruchtest und ein zweiter Platz für Frank Depenwisch und Tobias Blokesch in der Partnerform. Somit hatte sich die weite Anreise in das österreichische Frohnleiten gelohnt. Auch im Jahr 2003 wird der Wahlspruch sicher der gleiche sein. Ob diesmal der Heimvorteil zum Tragen kommt, wird sich noch herausstellen. Holger Becker/ David Brucholder

Hap Ki Do Trainer der Victoria Clarholz



Holger Becker, Dirk Vogel, Tobias Blokesch, Christian Schäfer, David Brucholder



Die Hap Ki Do Abteilung



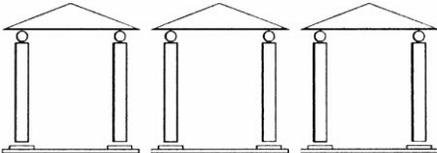
1. Reihe: Tim Feidiker, Max Feidiker, Carsten Schäfer, Tobias Blokesch,
 2. Reihe: Holger Becker, Christian Schäfer, Benedikt Flecken, Sebastian Krobisch, Philipp Kärger, Frank Depenwisch,
 3. Reihe: Jan Bohnkamp, Lars Wältermann, Pascal Wältermann, Marleen Pollmeyer, Daniela Klenovits, Sarah Wältermann,
 Katrin Nordemann, Marius Harbrock, unten: Yvonne Beckhoff, oben: Victoria Reckord, Alfred Lenz, Stefan Grunwald,
 4. Reihe: Reinhold Becker, Carina Zurwieden, Marlon Gösling, Tim Tille, Nadine Kiffmeier,



der Victoria Clarholz 2003



Mareike Sdrojek, Mario Pollmeyer, Alina Massarski, Björn Sdrojek,
 Dominik Schäfer, Marius Zurwieden, Maico Massarski, Josy Dirzuweit, Andre Schnöckel, Dirk Vogel
 Theresa Bellmann, Denise Scholz, Christin Dobler, Markus Beckheinrich, Anna Bellmann, Tommy Pabst
 Cindy Turczynski, Constantin Kärger, Christian Kroll, David Brucholder
 Niklas Hackenkamp, Pascal Dobler, Sandra Kruschick, Niklas Dobler, Silvia Berheide

FRESA

Möbelwerkstätten

der [feine] Unterschied

Exklusive Wohnberatung
Kompletteinrichtung für alle
Wohnbereiche,
Ferienwohnungen,
Restauranteinrichtungen,
Hoteleinrichtungen,
Objekteinrichtungen

Besuchen Sie uns

FRESA Wohnkultur
Ausstellung + Fertigung

Birkenvenn 4 • 33442 Herzebrock-Clarholz
Tel. 05245/5633 • Fax 05245/7644
Gütersloher Str. 39 • 33442 Herzebrock-Clarholz
Tel. 05245/922481

e-mail: info@fresa.de • www.fresa.de

PLANUNG VOM FEINSTEN



INNENARCHITEKTUR
MÖBELDESIGN
PROJEKTMANAGEMENT
LICHTKONZEPTE
TEXTILGESTALTUNG

Das Küchenatelier



Küchen direkt vom Hersteller

*Exklusiver Möbelbau für
alle Wohnbereiche*



Hap Ki Do in Deutschland

1964 brachten koreanische Bergleute, unter ihnen die Hap Ki Do Meister Kim Sou Bong und Park In Suk, ihr Selbstverteidigungssystem mit nach Deutschland, genauer gesagt, mit nach Castrop-Rauxel. Dort trainierten die Koreaner mit den Deutschen Klaus Stöckner und Karl-Heinz Kickuth unter anderem im Keller des Schwesternwohnheimes, in dem sie untergebracht waren. Es entwickelte sich schnell ein großes Interesse an dieser fernöstlichen Selbstverteidigung. Die ersten öffentlichen Vorführungen des neuen Sportes wurden in Gaststätten und Sälen gezeigt. Als erster Verein, in dem Hap Ki Do gelehrt wurde, wurde 1967 der Hap-Ki-Do Club Beckum gegründet. Als erster Europäer legte Klaus Stöckner seine Dan-Prüfung ab, ihm folgte am 02.02.1967 Karl-Heinz Kickuth. Nach seiner Prüfung zog sich Klaus Stöckner aus dem Hap Ki Do zurück, er widmete sich von nun an dem Ninjutsu. Die Zeitarbeitsverträge der Koreaner liefen aus, so dass die Trainingsrunde in Castrop-Rauxel zerbrach. Meister Kim ließ sich in den USA nieder, wo er eine Schule eröffnete. Meister Park ging nach Kanada, wo er seinerseits den World Kong Shin Bub Association gründete.

Mit Karl-Heinz Kickuth war der Grundstein für unser heutiges Hap Ki Do in NRW gelegt. Er gründete weitere Vereine und Abteilungen (am 01.05.69 beim TV Eichengrün 05 Kamen) und verhalf dem Hap Ki Do somit zu größerer Popularität. Am 07.05.70 war es so weit, dass Karl-Heinz Kickuth, damals 2. Dan, fünf weiteren aktiven Hap Ki Do In die Prüfung zum 1. Dan abnehmen konnte. Dies waren D. Klos, G. Rummeler, M. Lütteken, W. Bakalorz und H. Stockbrügger.

Frische Eier von freilaufenden Hühnern-
Kartoffeln aus eigenem Anbau



Wir sehen uns...
auf unserem Hof
oder mittwochs
und samstags in
Rheda auf dem
Wochenmarkt

Grenzweg 2- Herzebrock - Clarholz
Nähe Gasthaus Lönne- Tel 05245/5855



**HP Heitmann
Pollmeyer**
Kraftfahrzeuge GmbH
Beelener Straße 112 • Herzebrock-Clarholz
Tel. (05245) 87 20 10 • Fax (05245) 87 20 15
www.heitmann-pollmeyer.de



Nach einigen „Geburtswehen“ konnte eine Gruppe von Vereinen am 12.09.81 den Nordrhein-Westfälischen Hap Ki Do Verband (NWHV) gründen. Erster Vorsitzender war Werner Bakalorz. Mit Beginn der achtziger Jahre zog sich K.-H. Kickuth aus gesundheitlichen Gründen aus dem aktiven Hap Ki Do Geschehen zurück.

Daraufhin übernahm sein Schüler Detlef Klos die technische und geistige Führung des Verbandes. Doch auch er zog sich Anfang der neunziger Jahre aus beruflichen Gründen aus der Verbandsarbeit zurück.

Mitte der achtziger Jahre gewann der Verband mit Meister Franz-Josef Wolf einen engagierten und technisch ausgereiften Dan-Träger. Meister Franz-Josef Wolf, 6. Dan, verfügte vor seinem Eintritt in den NWHV bereits über einschlägige Kampfsporterfahrungen. Er steht für eine realistische Ausführung der Techniken, weg von den teilweise Traditionstechniken und zurück zu funktionalen kurzen und wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken. Durch seine überzeugende Technik gelang Meister Wolf der Zugang zu anderen Verbänden und Organisationen sowie der International Hap Ki Do Cooperation.

Parallel zum NWHV bildeten sich in Deutschland weitere Hap Ki Do Organisationen und Verbände. Bedauerlich ist, dass sie sich bisher nicht zentral organisiert haben. Dadurch, dass Hap Ki Do nicht nur in Vereinen, sondern auch in kommerziellen Schulen gelehrt wird, wird es immer ein Problem sein, die Hap Ki Do In Deutschlands unter einem Dach zu vereinen. Die teils unterschiedlichen Lehrmeinungen und Prüfungsordnungen tragen ebenfalls dazu bei.

Der NWHV hat dafür einen ersten Schritt getan und 1991 den Deutschen Hap Ki Do Bund (DHB) gegründet. 1999 schloss sich der Sachsen-

PIZZERIA
Piccolo
SPEISEN & GETRÄNKE



Telefon 05245 / 4531



Öffnungszeiten:
Montag-Samstag
 11.30 – 14.00 Uhr
 17.30 – 23.30 Uhr
Sonntag
 16.30 – 22.30 Uhr
Dienstag Ruhetag

Gildestraße 53
 33442 Herzebrock

Fon 0 52 45/45 31
Fax 0 52 45/35 96



Anhaltinische Hap Ki Do Bund ebenfalls dem DHB an. Wie stark man von übergeordneten Organisationen profitieren kann, zeigen das Beispiel des SAHB oder auch die Veranstaltungen des IHC. Nur durch eine übergreifende Zusammenarbeit kann man die Entwicklung des Hap Ki Do auf lange Sicht fördern. Unter welchem Dachverband das sein wird, kann nur die Zukunft zeigen.

Weitere Hap Ki Do Organisationen in Deutschland:

Meister Kim Sou Bong gründete 1976, nachdem er in den USA die Einnahmemöglichkeiten durch das Hap Ki Do kennen gelernt hatte, seine eigene Schule mit Sitz in Düsseldorf (Hap Ki Do System Kim Sou Bong). Vereine befinden sich im Ruhrgebiet und im Raum Frankfurt.

Neben den Meister Kim Sou Bong siedelte sich auch Meister Song Il Hak im Frankfurter Raum mit einem lokalen Netz von Hap Ki Do Schulen an.

Meister Hartmut Sparschuh (Friedrichsdorf), der sein Hap Ki Do von Meister Kim Sou Bong gelernt hat, betreibt in seinen Schulen Hwal Mu Hap Ki Do.

Von Frankfurt aus wurden Dae Han Hap Ki Do Schulen in Giessen, Kassel (Choi Kil Bong) und Hamburg (Jin Jung Kwan) angesiedelt.

Meister Ko Myong mit seiner Schule und seinem Shinson Hap Ki Do sind ebenfalls im Frankfurter Raum beheimatet (Darmstadt). Meister Ko hat von hier aus ein annähernd flächendeckendes Netz von rund 20 Schulen über das gesamte Bundesgebiet aufbauen können.

Jürgen Rath



MODE & MEHR
 Christa Rassenhövel
 Beelener Str. 82
 33442 Herzebrock-Clarholz
 Telefon 0 52 45 / 85 81 32

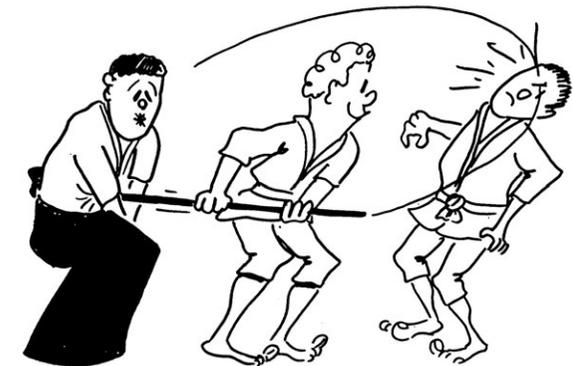
Der Weg lohnt immer ...



Der Linkshänder



Gegner gibt es in allen Größen und Formen



Du bist nicht allein im Dojang



Ali Baba



*jeden Do. Döner
inkl. Getränk 4 EUR*

*Am Wochenende
Fußball / Formel 1*

Elektronik Darts

täglich ab 17:00 Uhr - Sa., So. ab 15:00 Uhr - Dienstag Ruhetag
33442 Herzebrock-Clarholz, Beelener Str. 46, (0 52 45) 50 52



Wettkampfklassen

Technik:

ist in zwei Teile gegliedert:

- Zwei Partner zeigen ein selbst zusammengestelltes Programm aus Selbstverteidigungstechniken, innerhalb eines festgelegten Zeitrahmens. Dieses Programm kann mit Musik untermalt werden.
- Jeder führt ein separates Fuß- und Armtechnikprogramm gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner vor. Für Klasse A und die Danträger zusätzlich gesprungene Fußtritte gegen Punchingbälle oder Handpratzen. Hier ist keine Musikuntermalung möglich.

Langstockform:

Der Teilnehmer zeigt eine selbst zusammengestellte Form mit dem Langstock. Es kann eine weiche oder harte Form demonstriert werden. Weiche Formen zeichnen sich durch runde fließende Bewegungen aus, wobei der Stock oft übergeben wird und die Griffhaltung ständig wechselt. Eine harte Form beinhaltet dagegen mehr Schläge, Blöcke und Stiche.

Ein Wechsel während des Bewerbs oder ein Mischen beider Formen ist nicht möglich. Der Langstock besteht aus Rattan, Buche oder Eiche und ist abhängig von der Körpergröße ca. 180 cm lang und zwischen 26 mm und 40 mm dick.

Schwertform:

Der Teilnehmer präsentiert seine Form entweder mit einem Schwert aus Holz, einem scharfen oder stumpfen Metallschwert mit einer Mindestlänge von 89 cm über alles. Der sichere Umgang mit dieser hoch gefährlichen Waffe ist ein Hauptbewertungskriterium.

Bruchtest:

Ein Brett wird lose mit zwei Fingern hoch gehalten. Ziel ist es, das Brett so mittig wie möglich zu brechen. In zwei Durchgängen wird das Brett jeweils mit einer Fuß und einer Armtechnik gebrochen. Wer das Brett nicht durchschlägt/ -tritt, kann an den folgenden Bruchtests nicht teilnehmen.

**Wir setzen Ihr Bild
in den richtigen Rahmen**

**Pass- und
Bewerungs-
bilder**

schnell
fachgerecht
preiswert

FOTO Paradies

Jasper Brockmann OHG

Kon.-Adenauer-Str. 6, Herzebrock, Fon 0 52 45/ 181 95
Gütersloher Str. 26, Harsewinkel, Fon 0 52 47/ 20 30



Auszug aus der Meisterschaftsnorm der International Hap Ki Do Cooperation

[...]

Programmzusammenstellung

Ein vorbereitetes Programm mit HAP KI DO Selbstverteidigungstechniken wird von zwei Teilnehmern in dem zur Klasse gehörenden Zeitrahmen präsentiert. Darin können alle gelernten Techniken verwendet werden, die die Starter beherrschen. Nach dem Partnerprogramm zeigen die Starter separat ein Fuß- und Armtechnikprogramm (Schattenkampf, Hyong), das einen möglichst realen Kampf gegen einen oder mehrere Gegner darstellen soll. Die Anzahl der zu verwendeten Techniken ist vorgeschrieben.

Zeitnehmung

Von der für das Selbstverteidigungs - Technik - Programm erlaubten Dauer darf nur um maximal +/- 5 Sekunden abgewichen werden. Die Zeitnehmung erfolgt mit dem ersten Schritt nach dem Einnehmen der Ausgangsposition am Kampfrichtertisch. Die Begrüßung des Publikums, der Kampfrichter und des Partners erfolgt vorher. Die Ausgangsposition muss auf der Mattenfläche liegen.

Bei größerer Zeitabweichung als die erlaubten +/- 5 Sekunden werden automatisch bei der Punktwertung für dieses Programm am Kampfrichtertisch 0,5 Punkte pro Kampfrichterwertung abgezogen.

Pizzeria Ristorante
Lanterna

Öffnungszeiten:
 Montag Ruhetag
 Di. - Fr.
 11.30 - 14.00 Uhr
 17.30 - 23.00 Uhr
 Samstag
 17.30 - 23.00 Uhr
 Sonntag
 12.00 - 14.00 Uhr
 16.30 - 22.30 Uhr

"Sie sitzen - wir flitzen"

33442 Herzebrock-Clarholz
 Marienfelder Str. 32
 Inh. Benedetto Calanna

Tel. 05245 -
85 88 00
 Fax 0 52 45 - 85 88 01





Die Hyong (Schattenkampf ohne Hilfsmittel) wird ebenfalls am Kampfrichtertisch gestoppt. Wird die jeweilige Zeit überschritten, wird durch einen lauten, deutlichen "Zeit"-Ruf durch die Zeitnehmung die Hyong unterbrochen. Alle danach gezeigten Techniken werden nicht mehr bewertet. Ein Unterschreiten des Zeitlimits ist erlaubt.

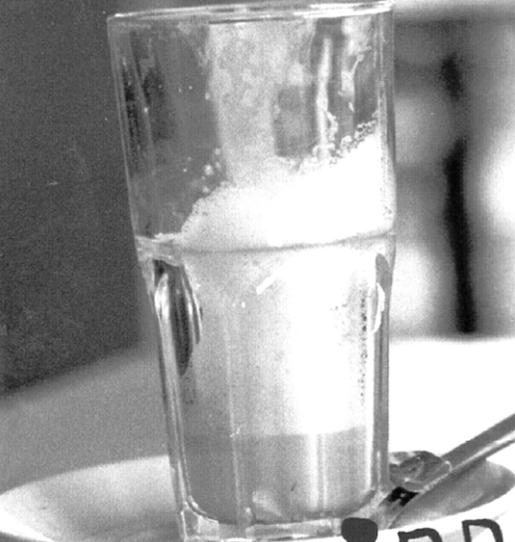
Partnerzusammenstellung und Klasseneinteilung

Jeder kann seinen Partner frei wählen. Die Einteilung in die jeweilige Klasse erfolgt aufgrund des höher graduierten Teilnehmers. Demnach zählt für beide Starter die Vorschreibung der jeweiligen Klasse, auch für die vorzuführende Hyong und Fußtritte auf den Punchingball.

Die Klassenzugehörigkeit ist durch einen Nachweis (Prüfungspass, Zertifikat, o.ä.) einer anerkannten HAP KI DO Organisation zu erbringen.




2003
summer in the city



MOKKACINO
das bistro

RESTAURANT HOTEL
RECKORD

Hotel Restaurant Reckord
 Gildestraße 4
 33442 Herzebrock-Clarholz
 Fon 0 52 45/84 14-0
 Fax 0 52 45/84 14-84
 hotel-reckord@t-online.de

**TECHNIK-MEISTERSCHAFTS-PROGRAMM****Dan-Klasse:**

- Dauer der Selbstverteidigungstechniken: 120 Sekunden (paarweise). Abwehr auch gegen Waffen.
- Jeder einzeln eine Hyong (Schattenkampf ohne Hilfsmittel), mit einer Dauer von 30 Sekunden.
- Außerhalb der Hyong: Drei Fußtritte auf einen Punchingball oder Pratze, um die eigene Achse gedreht

Klasse A:

- Dauer der Selbstverteidigungstechniken - Ausführung: 90 Sekunden (paarweise).
- Jeder einzeln eine Hyong (Schattenkampf ohne Hilfsmittel), mit einer Dauer von 25 Sekunden
- Außerhalb der Hyong: Drei gesprungene Fußtritte auf einen Punchingball oder Pratze

Klasse B:

- Dauer der Selbstverteidigungstechniken - Ausführung: 60 Sekunden (paarweise).
- Jeder einzeln eine Hyong (Schattenkampf ohne Hilfsmittel), mit einer Dauer von 20 Sekunden.

Klasse C:

- Dauer der Selbstverteidigungstechniken - Ausführung: 50 Sekunden (paarweise).
- Jeder einzeln eine Hyong (Schattenkampf ohne Hilfsmittel), mit einer Dauer von 15 Sekunden.

Klasse D:

- Dauer der Selbstverteidigungstechniken - Ausführung: 40 Sekunden (paarweise).
- Jeder einzeln eine Hyong (Schattenkampf ohne Hilfsmittel), mit einer Dauer von 10 Sekunden.

Das Selbstverteidigungsprogramm mit dem Partner kann mit Musik untermalt werden, nicht jedoch die Hyong.



Christopherus-Apotheke, Andreas Tollmann
St.-Norbertstr.4, 33442 H.-Clarholz

Wir wünschen der Hapkido-Abteilung Clarholz viel Erfolg für die Europameisterschaft

kostenfreie Telefonnummer für unsere Kunden:
0800-3344200

**BEWERTUNG****Allgemeine Erläuterung**

Hap Ki Do ist, egal in welcher Stilrichtung es betrieben wird, eine praxisbezogene Selbstverteidigung. Daher gilt für die Bewertung vor allem auch die Darstellung und Präsentation einer logischen, reellen, praxisnahen Situation. Dies gilt sowohl für das Partnerprogramm wie für das einzeln vorgeführte Schattenkampfprogramm (Hyong).

Gesprungene Fußtechniken zum Ball (Pratze) sind solche, bei denen beim Auftreffen kein Fuß einen Bodenkontakt hat. Wie es der reellen Selbstverteidigung entspricht, haben die Teilnehmer nur einen einzigen Versuch ihr Programm oder ihre Technik vorzuführen. Mehrmalige Versuche oder Wiederholungen sind nicht zulässig!

Bewertet werden folgende Aspekte:

- Vielfalt und Variantenreichtum
- Schnelligkeit und Dynamik der Präsentation
- die Schwierigkeitsgrade der Techniken und des gesamten Paarprogramms
- der gesamte Bewegungsablauf muss harmonisch und fließend sein
- die Techniken müssen kontrolliert ausgeführt und achtsam gelenkt werden
- korrekte Ausführung der Techniken innerhalb akzeptabler und vernünftiger Grenzen
- das gesamte Gebaren, der Bewegungsablauf und das Gleichgewicht
- der harmonische, fließende und logische Übergang von einer Technik zur anderen
- die Konzentrationsfähigkeit und die richtige geistige Einstellung (aus der Mimik ersichtlich)

SCHATTENKAMPF (Hyong)

- Schwierigkeitsgrad der gezeigten Techniken, und zwar: gesprungene vor Tritten im Stand

China Opera
RESTAURANT

Konrad-Adenauer-Str. 6
33442 Herzebrock

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG BIS SONNTAG
12.00 - 14.30 UHR UND 18.00 - 23.30 UHR
MONTAG RUHETAG



Albert Venneker

Die Gärtnerei in Clarholz



Topfpflanzen

Beet- und Balkonpflanzen

Sundernstr. 4 · 33442 Herzebrock-Clarholz
Telefon 052 45/57 07 · Fax 052 45/54 59

Öffnungszeiten:
Mo.– Fr. 8.00–16.00 Uhr



- um die Achse gedrehte vor geraden
- beidbeinige vor einbeinig ausgeführten Fußstechniken
- der richtige Gebrauch von Technik gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner
- die harmonische und fließende Bewegung
- die dynamische und kraftvolle Ausführung der Techniken
- der gesamte Einsatz des Körpers und das Gebaren
- der Gebrauch von Armen und Beinen
- die realitätsnahe Ausführung (d.h. "Dehnungsübungen, Techniken in langsamer Ausführung, unnötige akrobatische Übungen, die mit Hap Ki Do nichts zu tun haben, etc. zählen nicht als "realistisch"!)

TRITTE zum BALL:

- zeigen von Dynamik und Kraft am Ball
- der gesamte Bewegungsablauf von der Ausgangsposition über den Absprung Flug und Landungsphase bis zur Endstellung
- das Gleichgewicht und die Position nach der Ausführung
- der Schwierigkeitsgrad der ausgewählten Fußtritte:
 - o Kreistritte vor geraden
 - o beidbeinige Tritte vor einbeinig ausgeführten

Schlussbewertung

besteht aus zwei Noten in den Schülerklassen D bis B:

- Punktezahl des Technikprogramms
- Punktezahl des Schattenkampfes (Hyong)

und aus drei Noten in der Schülerklasse A und Meisterklasse:

- Punktezahl des Technikprogramms
- Punktezahl des Schattenkampfes (Hyong)
- Punktezahl für die Fußstechniken auf den Punchingball

Die Punkte werden von mindestens 3, maximal 5 Schiedsrichtern vergeben.

Die Punkteskala beinhaltet 1 - 5 wobei 5 die Bestnote ist und auch 1/10 Punkte vergeben werden dürfen.

[...]

Salon Richard Kiffmeier

Marienfelder Str. 21

33442 Herzebrock-Clarholz

Tel: 05245/5174

*Wir wünschen der Hap Ki Do Abteilung
viel Erfolg zur Europameisterschaft*



Bei Zeitfehlern werden am Kampfrichtertisch von der Punkteanzahl der Technikbewertung automatisch 0,5 Punkte pro Kampfrichter abgezogen.
Das Verlassen der Mattenfläche während des Programms wird wie ein Zeitfehler behandelt.

Die Sieger werden in zwei Durchgängen ermittelt. Pro Durchgang werden die Punkte für die Technik und für den Schattenkampf zusammengezählt. Bei der Schülerklasse A und Dan-Klasse werden die Punkte von der Hyong und für die Fußtechniken zum Ball zusammengezählt und durch 2 dividiert. Dadurch ist die Wertigkeit zwischen Paarprogramm und Fußtechniken zum Ball samt Hyong gleich.

Die Punktesumme aus beiden Durchgängen werden addiert. Sieger ist, wer nach Beendigung aller Durchgänge die höchste Punkteanzahl erreicht hat.

Im Falle eines Punktegleichstandes unter den drei Erstplatzierten wird ein endgültiges Stechen durchgeführt, um die eindeutige Platzierung zu ermitteln.

BRUCHTEST-MEISTERSCHAFT

Beachte: Die Teilnahme am Bruchtest erfolgt auf freiwilliger Basis. Jeder Teilnehmer übernimmt die alleinige Verantwortung für seine eigene Gesundheit. Gewissenhafte Vorbereitung von Körper und Geist ist die Voraussetzung zur Teilnahme.[...]

Der Bewerber hat nur einen Versuch, um das Brett zu durchbrechen.

Der Sieger wird in vier Durchgängen ermittelt. Jeder Versuch wird gemessen und addiert. Gemessen wird die Abweichung des Bruches von der Brettmitte. Sieger ist, wer die geringste Abweichung aller zerbrochenen Bretter hat.

Nur wer das Brett im jeweiligen Durchgang zerbricht, ist zum nächsten Durchgang zugelassen.

Durchgang 1: gerader Fauststoß oder Ellenbogenstoß in Brusthöhe

Durchgang 2: Fußtechnik mit 180° Drehung in Hüfthöhe

Durchgang 3: Handkantenschlag (Innen- oder Außenhandkante)

Durchgang 4: Fußtechnik in Kopfhöhe, um die eigene Achse (360°) gedreht oder Fußtechnik in tiefster Höhe (Brett knapp über dem Boden), um die eigene Achse (360°) gedreht.

küchen & 
wohkonzepte

clarholz gmbh

Von-Steinfurt-Straße / Ecke Marienfelder Straße · 33442 Herzebrock-Clarholz

Telefon: 0 52 45 / 85 82 30 · Fax: 0 52 45 / 85 82 32

E-Mail: clarholz@kuechen.de



ARNOLD KRÖGER

Kfz-Meisterbetrieb

Clarholzer Straße 3-5 · 33442 Herzebrock

Telefon 30 91



macht Ihr Auto fit!

**Ob Wartung, Reparatur
oder Unfallschaden –**

wir sind für Sie da!
Testen Sie uns!

AUTOFIT - zuverlässig und preiswert!



Raiffeisen-Markt

Auf gute Nachbarschaft.

Ihr Fachmarkt für Haus, Tier und Garten in Clarholz

Wir führen für Sie folgendes Sortiment:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| - Düngemittel | - Reitsport |
| - Erden | - Angelsport |
| - Pflanzenschutz | - Futtermittel u. Zubehör |
| - Sämereien | - Arbeitskleidung |
| - Gartengeräte | - Weine u. Spirituosen |
| - Gartenzubehör u.-dekoration | |
| - Werkzeuge u. Eisenwaren | |
- Ihr Raiffeisen - Team

Raiffeisen Warenhandel Ostwestfalen eG

Samtholzstr. 7

33442 Herzebrock-Clarholz



Wettkampfnorm für Langstock- und Schwerformen

Allgemeines

Teilnahmeberechtigt sind nur Meistergrade in der Schwerform, Meister und Schüler in der Langstockform. Das Mindestalter beträgt 15 Jahre. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und im traditionellen Hap Ki Do Anzug. Der Teilnehmer hat auf einen einwandfreien Zustand des Gerätes zu achten. Die Vorführung wird ohne Musik und ohne Zeitlimit durchgeführt.

Langstockform

Allgemeines

Der Teilnehmer wählt schon bei der Anmeldung, ob er eine weiche oder harte Form zeigen möchte. Ein Wechsel während des Bewerbs ist nicht möglich. Ebenso ein Mischen beider Formen ist nicht zulässig.

Material: Rattan, Buche oder Eiche; Länge zwischen 175 - 195 cm; Durchmesser 26 - 40 mm

Harte Formen

Alle Bewegungen sind genau berechnet, haben eine bestimmte Länge und einen Anfangs- und Endpunkt. Hand- und Fußtechniken werden nur sporadisch eingesetzt. Der Stock wird festgehalten, die Griffhaltung variiert nur geringfügig. Die Körperhaltung ist aufrecht, alle Drehungen sind kurz und in sich geschlossen.

Weiche Formen

Sie sind sehr schnell und variabel, die Griffhaltung wechselt ständig. Das Besondere sind die wirbelnden Stockbewegungen und das Wandern um den Körper. Stock und Körper sind eine Einheit und bewegen sich im Einklang. Die Schläge und Stiche haben fließende Endpunkte. Die Körperhaltung variiert sehr stark. Hand- und Fußtechniken werden häufiger eingesetzt als bei harten Formen.



Besuchen Sie Nordrhein-Westfalens größten Massivhauspark

und informieren Sie sich vor Ort über die Qualität unserer Leistungen:

- Mehr als 60 verschiedene Massivhäuser • schlüsselfertig Stein auf Stein • mit dem Wohnsiegel ausgezeichnet • zum Alles-inklusive-Preis
- inkl. umfangreicher Garantien und Sicherheiten (z.B. Fertigstellungsgarantie, Gewährleistungsbürgschaft) • inkl. Bauherren-Schutzbrief®
- jedes Haus als supersparsames 2-Liter-Viebrockhaus möglich • u.v.m.

6 Musterhäuser, eine große Ausstellungshalle, Kaffee, Kuchen, Eis und Kinderspaß erwarten Sie im Massivhauspark Ostbevern: tägl. 10-17 Uhr, auch Sa/So, Ostbevern bei Münster, an der B51, Gewerbegebiet Nord.

Stefan Nienaber Bau GmbH

Telefon 02532/95890

www.nienaber-bau.de

viebrockhaus®
das stellt fest!



Schwertform

Allgemeines

Der Teilnehmer präsentiert seine Form entweder mit einem Schwert aus Holz, scharfen oder stumpfen Metallschwert mit einer Mindestlänge von 89 cm über alles.

Ausführung

Der Teilnehmer betritt die Matte, begrüßt, kniet ab und zieht sein Schwert. Die Scheide bleibt am Boden liegen und markiert den Anfangs- und Endpunkt. Die Vorführung mit einem Holzschwert beginnt und endet in der Mattenmitte.

Bewertung

Allgemeines

Zur Bewertung werden mindestens 3 Punkterichter durch die Int. Hap Ki Do Coop. erwählt. Die Bewertung erfolgt durch das Aufzeigen einer Note durch die Punkterichter und schriftliche Festhaltung am Punkterichtertisch. Es werden die Noten von 1 - 5 (wobei die 5 Höchstnote ist) mit Zwischenwerten von 1 - 9 vergeben. Die Noten der Punkterichter werden zu einer Gesamtnote addiert. Der Sieger wird in zwei Durchgängen ermittelt, wobei die Gesamtnoten des ersten und des zweiten Durchganges addiert werden.

Bewertungskriterien

- Schwierigkeitsgrad** - Beim Schwierigkeitsgrad unterteilt man bei der Schwertform scharfes oder stumpfes (aus Metall oder Holz) Schwert. Bei einer Benutzung eines stumpfen Schwertes darf maximal die 4 als Höchstnote gegeben werden. Die Handhabung eines scharfen Schwertes bedeutet jedoch nicht die Vergabe der höchsten Punktezahl. Griffwechsel vor, hinter und über dem Körper gelten als besondere Schwierigkeitsstufe.
- Geschwindigkeit** - Je höher die Geschwindigkeit der gesamten Darbietung, desto höher die Bewertung.
- Genauigkeit** - Hier werden die Genauigkeit und Präzision der Schläge und die exakte Körperhaltung bewertet.
- Harmonie** - Die Bewegung mit dem Gerät in Konzentration unter Einsatz von Ki.
- Gleichgewicht** - Die Bewegungen und der Einsatz des Gerätes (Langstock oder Schwert) sollten stets kontrolliert ausgeführt werden.
- Kraft** - Hier wird die Energie, die hinter den einzelnen Techniken steht, bewertet.
- Ausstrahlung** - Bewertung des inneren Verhaltens (Ausstrahlung) des Teilnehmers.
- Etikette** - Bewertung des äußeren Erscheinungsbildes (Kleidung, Betreten der Matte, Begrüßung, Verhalten während der Vorführung, Verlassen der Matte).

Richard Cordes

Glas · Porzellan · Geschenkartikel
Haushaltswaren · Alles für den Garten

Clarholz, Marienfelder Str. 20 · Tel. 05245/5758



Eisscafe Terminio jetzt auch im Internet !



Einfach mal reinschauen und selber mitmachen unter

www.terminio.de

Wer täglich einmal reinklickt weiß mehr!

**„Ihr Partner
für Qualität“**

**Albert
Hülsmann**
DIE GUTE WÄSCHEREI

Herzebrock-Clarholz
Telefon 05245 - 5673



TSV VICTORIA CLARHOLZ e.V.

Gesund bleiben und sich wohl fühlen ist die Motivation von über 1600 Mitgliedern in den vielfältigen Sportarten bei der Victoria. Hierzu gehört das Miteinanderspielen genauso wie Kommunikation, das Aufbauen von Freundschaften und integrative Bemühungen der Vereinsmitglieder gegenüber Menschen, die (unsere) Hilfe benötigen.

Der Sport bietet Möglichkeiten des körperlichen Ausgleichs und der Erholung. Der Sport ist schon immer ein Lebensbereich, in dem elementare Bedürfnisse befriedigt werden: Bedürfnisse nach Spiel und Bewegung, nach Gesundheit und Geselligkeit, nach Anstrengung und Erfolg, nach sozialem Einsatz und Selbstbewährung.

Breitensport, Leistungssport und Spitzensport stehen in wechselseitigen Beziehungen. Statt auf Isolation setzt der Sport auf Kameradschaft. Gemeinsames Miteinander ermöglicht und erzieht zur Offenheit und Toleranz untereinander. Verständigung, über Ländergrenzen hinaus, ist im Sport normal. Sport ist Menschlichkeit: in der Freude, im Ärger, in der Enttäuschung, in der Trauer. Das ganze Spektrum der Gefühlswelt ist im Sport erfahrbar.

Nicht nur Leistungs- und Spitzensportler werden gefördert, sondern unser Verein bietet jedem die Möglichkeit, seinem sportlichen Hobby nachzugehen. Unser Breitensport-Angebot ist vielfältig.

Die offerierten Leistungen erfolgen übrigens alle auf ehrenamtlicher Basis. Ohne die vielen ehrenamtlichen Helfer sähe der Sportalltag nicht so gut aus, wie er sich heute präsentiert.

- Freude durch Sport - Freunde durch Sport -

FAHRSCHULE HATILCIK	
Anmeldung/Unterricht:	0171/3030788
Mo. 17 ³⁰ -19 ⁰⁰	Beelener Str. 86
Do. 17 ³⁰	33442 Herzebrock-Clarholz



Der Sportverein für alle

Werde Mitglied im TSV Victoria Clarholz!

Wer im Sportverein mitmacht, ist auf jeden Fall ein Gewinner.

Neben Fitness erlebt er viel Spaß und gute Laune.

Unser Sportangebot:



Aerobic



Schwimmen



Aqua-Jogging



Sportabzeichen



Badminton



Tauchen



Fußball



Tischtennis



Gymnastik



Trampolinturnen



Hap Ki Do



Turnen



Laufgruppe



Volleyball



Leichtathletik



Walking

- Sport mit der Victoria – Mach mit, bleib fit! –

www.victoria-clarholz.de



Kalte Dusche statt Lieblings-CD

Glosse anlässlich des Übungsleitermangels bei vielen Sportvereinen.

Sportvereine im Kreis Gütersloh bieten interessante Tätigkeiten.

Füllt Sie Ihr Beruf nicht aus? Sind Sie alleinstehend und haben obendrein einen kleinen Bekanntenkreis? Besitzen Sie trotzdem Qualitäten in Menschenführung und sind nervlich belastbar? Dann könnten Sie für unser Angebot bereits in Frage kommen. Betreten Sie die Halle, wenn andere ins Kino, Theater oder Restaurant gehen. Öffnen Sie inspizierend den Geräte-raum, wenn Mitmenschen zum Feierabend in gemütlicher Runde über Gott und die Welt klönen. Ärgern Sie sich über mangelnde Beteiligung, wenn Millionen die Live-Übertragung im TV verfolgen. Liefern Sie sich mit dem Hausmeister einen Disput über kalte Duschen, während andere ein gutes Buch lesen oder ihre Lieblings-CD hören.

Organisationstalent und fachliche Kompetenz setzen wir voraus, ebenso fortwährende Erreichbarkeit. Verfügbarkeit außerhalb der Übungsstunden zu Besprechungen, Versammlungen und Fortbildungsmaßnahmen wird dringlich erwartet. Private oder berufliche Verpflichtungen am Wochenende behindern, da Wettkämpfe stattfinden. Weil Sie für den Verein voll engagiert sind, reagieren Sie stets flexibel, falls Veranstaltungen außerhalb der Abteilung zusätzlichen Einsatz erfordern.

Obwohl Sie die Grundsätze des Ehrenamts bejahen, bietet der Verein für die Übungsleiter-Tätigkeit eine Vergütung, die der allgemeinen angespannten finanziellen Situation angemessen ist. Sie beträgt 0,5 Promille der Bezüge eines Trainers in der Fußball-Bundesliga.

Interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Ihr Sportverein

Die Glocke / SIEGFRIED SCHEFFLER

FAHRSCHULE HATILCIK	
Anmeldung/Unterricht:	0171/3030788
Mo. 17 ³⁰ -19 ⁰⁰	Beelener Str. 86
Do. 17 ³⁰	33442 Herzebrock-Clarholz



Wollen Sie in einer angenehmen Atmosphäre Ihr Jubiläum, Ihre Hochzeit oder Ihren Geburtstag feiern?

Clarholzer Straße 26
59302 Oelde-Lette
Telefon: 05245/8702-0
Fax: 05245/8702-15
Homepage: www.Hotel-Westermann.de
E-Mail: Info@Hotel-Westermann.de

Wir haben die Räumlichkeiten und den Service dazu. Lassen Sie sich von uns verwöhnen!



Wir lassen keinen hängen!

LVM 
Versicherungen

Christoph Rügge
Lindenstr. 2-4
Herzebrock-Clarholz
Tel.: **05245 – 87150**

Versicherung –
Investmentfonds –
Baufinanzierung –
Bausparen



Hap Ki Do Training: Herzebrock-Clarholz und Umgebung



Clarholz

Kinder

Dienstag 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Freitag 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Jugendliche und Erwachsene:

Mittwoch 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Freitag 18.30 Uhr – 20.30 Uhr

<p>Oelde</p> <p><i>Kinder:</i> Montag 17.00 Uhr – 19.00 Uhr Dienstag 17.00 Uhr – 18.30 Uhr Samstag 13.00 Uhr – 15.00 Uhr</p> <p><i>Jugendliche:</i> Dienstag 18.30 Uhr – 20.00 Uhr Donnerstag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr</p> <p><i>Erwachsene:</i> Dienstag 20.00 Uhr – 22.00 Uhr Donnerstag 20.00 Uhr – 22.00 Uhr</p>	<p>Gütersloh</p> <p><i>Kinder:</i> Donnerstag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr</p> <p><i>Jugendliche:</i> Montag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr Mittwoch 18.00 Uhr – 20.00 Uhr</p> <p><i>Erwachsene:</i> Montag 20.00 Uhr – 22.00 Uhr Mittwoch 20.00 Uhr – 22.00 Uhr</p>
<p>Harsewinkel</p> <p><i>Kinder:</i> Montag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr Donnerstag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr</p> <p><i>Erwachsene:</i> Donnerstag 20.00 Uhr – 22.00 Uhr</p> <p><i>Frauen:</i> Montag 20.00 Uhr – 22.00 Uhr</p>	<p>Herzebrock</p> <p><i>Kinder:</i> Montag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr Donnerstag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr</p> <p><i>Erwachsene:</i> Montag 20.15 Uhr – 22.00 Uhr Donnerstag 20.15 Uhr – 22.00 Uhr</p>

Richard Cordes

Glas · Porzellan · Geschenkartikel
Haushaltswaren · Alles für den Garten

Clarholz, Marienfelder Str. 20 · Tel. 05245/5758

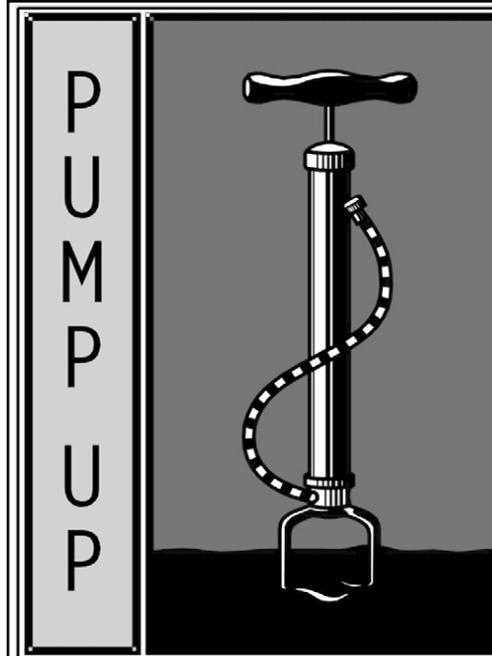


Shop

Waschanlage

IHRE AVIA Tankstelle...

AVIA Service Station
Hans-Jürgen Krüger
Beelener Str. 112
33442 Herzebrock-Clarholz



PUMP UP

Fahrradmeisterbetrieb

Tobias Buschmeier

Clarholzer Str. 24

33442 Herzebrock-Clarholz



감사합니다

Kamsa Hamnida

(Koreanisch: Danke)

**an alle die zu dieser Europameisterschaft beigetragen
haben, die im Hintergrund tätig sind, Sponsoren,
Kampfrichter, den TSV Victoria Clarholz und die
Gemeinde Herzebrock Clarholz
Ein ganz besonderer Dank geht an Hermann Terlutter, der
auf jede unserer Fragen eine Antwort wusste.**

CLAAS

FERTIGUNGSTECHNIK GMBH

CFT

**Maschinen- und Werkzeugbau
für die Automobil- und Luftfahrtindustrie**



CLAAS Fertigungstechnik GmbH
Dieselstraße 6
48361 Beelen

Telefon: 02586-888-0
Fax: 02586-888-7100
E-Mail: info.cft@claas.com

www.claas-cft.com



www.kskwd.de

EIN BLICK IN IHRE ZUKUNFT. MIT DER SPARKASSEN-PRIVATVORSORGE.



Kreissparkasse

Mit unserer privaten Altersvorsorge können Sie der Zukunft unbeschwert entgegensehen. Und sich dank Ihres individuellen Vorsorgeplans auf starke Renditen für das Alter freuen. Mehr Informationen in Ihrer Sparkassen-Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse.de.