



Mein Hapkido Handbuch

나의 합기도

nai Hapkido

Vorwort:

Ein Hapkidoist stellt sich keiner Kraft entgegen oder arbeitet nur mit Kraft.
Der Hapkidoist ist biegsam und flexibel wie eine Feder; er bildet die Ergänzung
und nicht den Widerstand zu der Kraft des Gegners.

A good Hapkido practitioner does not oppose force or give way completely.
A Hapkido practitioner is pliable as a spring; he is the complement and not
the opposition to his opponent's strength.



Vorgehensweise

1. Geschichte
2. Sportliche- und mentale

Vorbereitung

3. Grundlagen / Techniken
4. Ausbildungsziele
5. Gesundheit