

Geehrter Meister, geehrter Lehrer,
ich möchte gerne Hapkido lernen!

Ich weiß, dass ich dazu fleißig trainieren und mich an die Verhaltensregeln im Dojang halten muss.

- Das Dojang (der Trainingsraum) ist bei Betreten bzw. bei Verlassen durch eine Verbeugung an- bzw. abzugrüssen. Im Dojang anwesende Personen sollen dabei nicht gestört werden.
- Ich bin im Dojang respektvoll und gehe freundschaftlich mit den Anderen um.
- Ich will mich an die Anweisungen meines Trainers (Meister) halten und ihm sorgfältig zuhören.
- Ich werde belanglose Gespräche vermeiden und grundsätzlich mit jedem anderen Budoka trainieren.
- Ich werde auf der Matte nicht essen oder trinken.
- Ich trage einen sauberen Trainingsanzug; alle harten Gegenstände lege ich vor dem Training ab.
- Ich erscheine gesund, sauber und gepflegt zum Training.
(Nägel sind geschnitten, Füße gewaschen und frei von Krankheiten wie z.B. Warzen)
- Ich nehme ein Handtuch und frische Unterwäsche mit, damit ich mich nach dem Training waschen, und gepflegt wieder nach Hause gehen kann.
- Ich nehme Schlappen (Badelatschen etc.) mit zum Training. Dadurch werde ich in der Umkleide / Dusche niemals barfüßig sein.

Damit ich weiß, dass ich fleißig war, bringe ich dieses Blatt auch immer zum Training mit.

So sehe ich, dass ich meinem Ziel näher komme.

Damit mein Meister weiß, das ich alles gewissenhaft gelesen habe, schreibe ich hier meinen Namen:

auf: Ich heiße: _____ und bin schon _____ Jahre alt.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

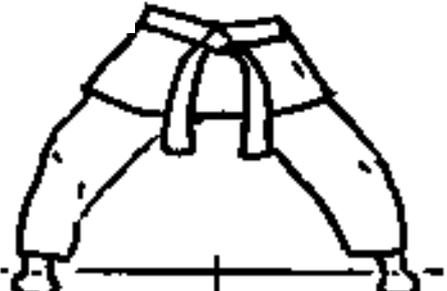
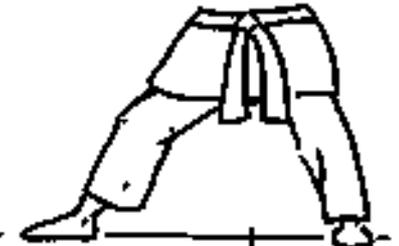
10. _____

Jetzt kann ich meine Sachen.

Ich muss wohl noch üben.

Jetzt kann ich wirklich meine Sachen.

Ich brauche einen neuen Zettel!!!

Moa Soggi	Füße geschlossen (Achtung – Stellung)	
Narani Soggi	Füße parallel, schulterbreit auseinander, Gesäß abgesenkt.	
Ki Ma Soggi	Füße parallel, doppelte Schulterbreite auseinander, Gesäß abgesenkt (Reitersitz)	
Chongu I Soggi	Füße schulterbreit auseinander, im Ausfallschritt das vordere Bein angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Füße zeigen beide parallel nach vorne. Gewichtsverlagerung 50% - 50%. (Lange Stellung)	
Hugul Soggi	Füße schulterbreit auseinander in L- Form, die Hacken treffen sich auf einer Linie. Gewichtsverlagerung : 30% vorne, 70% hinten (Kampfstellung)	
Twit Bal Soggi	Kurzer Hugul Soggi. Gewichtsverlagerung 100% hinten, beim vorderen Fuss ist nur der Fussballen aufgesetzt.	 

Möchtest du einen weißen Gürtel tragen, musst du

1. die Fußstellungen zeigen,
2. die Hallenregeln kennen.
3. Du musst du wissen, warum und wie wir uns an- und abgrüßen.