

Angrüßen im Nordrhein-Westfälischen Hapkido Verband

Sabum Nim Guido Böse V. Dan

1. Warum begrüßt man das Doyang an?
2. Warum begrüßt man seinen Partner an?
3. Wie begrüßt man seinen Partner an?
4. Warum begrüßt man in der Gruppe an?
5. Wie begrüßt man in der Gruppe an?
6. Gesondertes Angrüßen des Meisters.
7. Zu spät zum Training erschienen, wie verhalte ich mich?
8. Abwandlungen zu anderen Verbänden und Systemen

Zu 1.) Warum begrüßt man das Doyang an?

Beim Betreten und Verlassen der Halle verbeugen sich die Hapkidoker zur Halle in Richtung Fahnen, Meister oder Hallenmitte. Der Grund hierfür liegt in der mentalen Einstellung zum Hapkido-Training. Ich lasse meine Sorgen, meinen Stress, meine Gedanken, die mich von den Übungen ablenken könnten außerhalb des Doyang und konzentriere mich ausschließlich auf das Training. Durch das An- und Abgrüßen zieht man eine klare Linie zwischen Trainingskonzentration und Handeln außerhalb des Doyang. Manche Hapkidoker begrüßen sowohl das Doyang wie auch die Matte an, jedes Mal, wenn sie diese betreten. Das ist als Zeichen für eine weitere Differenzierung zwischen der Halle und der Matte zu sehen, wobei das Ki nicht nur auf der Matte gestärkt werden soll, sondern im gesamten Doyang und auch neben der Matte das Verhalten und die Einstellung des Hapkidokers gleich dem auf der Matte sein sollte. Dann gibt es noch die, die die Halle auch angrüßen, wenn sie sie außerhalb einer Übungsstunde betreten, z.B. bei Hallenübernachtungen oder Besuch in einem anderen Doyang. Dies hat mit dem Angrüßen im Dobok vor dem Training wenig zu tun, sondern soll allen anderen Anwesenden anscheinend zeigen, dass man „dazu“ gehört, anders kann ich mir ein Verbeugen in Unterhose mit Zahnbürste in der Hand nicht erklären...

Da ich Hapkido als Lebensphilosophie und nicht als normalen Sport sehe, ist mein Verhalten in Jeanshose in einem Doyang gleich dem im Dobok. Verbale und Nonverbale Entgleisungen sind in beiden Fällen aus meiner Sicht nicht akzeptabel.

Zu 2.) Warum begrüßt man seinen Partner an?

Partnerübungen im Hapkido Training bestehen aus einem Geben und Nehmen. Ich stelle mich meinem Partner zur Verfügung und mein Partner vertraut mir während des Übens. Um Verletzungen vorzubeugen, sich gegenseitig aufeinander Aufmerksam zu machen und um dem Anderen zu zeigen, dass man „bereit“ ist, begrüßt man seinen Partner an. Im Training sind Rücksichtnahme, Höflichkeit und gegenseitiger Respekt elementare Grundvoraussetzungen für gute Zusammenarbeit und beiderseitigem Fortschritt.

Zu 3.) Wie begrüßt man seinen Partner an?

Während des Übens begrüßt man seinen Partner durch einfaches Verbeugen zueinander, im Stehen an. Aus einer Verbeugung kann man weitere Dinge interpretieren z.B. sagt man, dass sich derjenige, der sich tiefer verbeugt, dem anderen „unterwirft“, dass ein Blick in die Augen beim Verbeugen ein Zeichen von Misstrauen oder Kontrolle sein kann. Diese Form des Verbeugens ist beim Angrüßen zweier Schüler zueinander nicht gemeint. Übungspartner stehen auf einer Stufe, zwar unterscheidet man in der Graduierung der einzelnen Schüler aber die unter Pkt. 2.) genannten Tugenden, Rücksichtnahme, Höflichkeit und gegenseitiger Respekt sind nicht an der Graduierung

eines Hapkidokers gebunden. Wer die Tugenden berücksichtigt, akzeptiert und lebt wird auch bei einem höher graduierten, auch wenn dieser z.B. schon zum „alten Eisen“ gehört oder nicht mehr so sportlich ist, umsetzen können, ebenso anders herum.

Zu 4.) Warum grüßt man in der Gruppe an?

Die Gründe des Angrüßens in der Gruppe sind die gleichen wie die beim Angrüßen des Trainingspartners, wobei dem Angrüßen des Meisters und der Assistenten eine besondere Würdigung zuteilwird. Der Respekt eines Schülers vor dem Lehrenden wird hier noch einmal hervorgehoben. Das Angrüßen der gesamten Gruppe zum Meister zeigt, dass auch die Assistenten noch vom Meister lernen und selber noch Schüler sind. Das Angrüßen der Schüler zu den Assistenten zeigt, dass auch die unteren Danträger als Lehrende anerkannt sind.

Zu 5.) Wie grüßt man in der Gruppe an?

Kurzform:

- Meister; Kommando: Ch´ariot (Achtung)
- Abknien Meister, dann Danträger, dann Schüler
- Meister; Kommando: Myong Sang (Meditation)
- Meister; Kommando: Baro (Ende)
- Alle richten/drehen sich zu den Fahnen
- Meister; Kommando: Taeguk-ki Kyongne (Nationalflagge verbeugen)
- Meister; Kommando: Baro (Ende)
- Alle drehen sich wieder zurück
- Höchster Assistent Kommando: Sabum Nim Kyongne (Meister ehrenwerter verbeugen)
- Höchster Assistent; Kommando: Baro
- Höchster Schüler; Kommando: Kyosa Nim Kyogne (Assistent ehrenwerter verbeugen)
- Höchster Schüler; Kommando: Baro
- Erheben Meister, Assistenten dann Schüler
- Kurze Verbeugung

Langform:

Nach dem sich die Gruppe aufgestellt hat und das Kommando Ch´ariot vom Meister erklingt, stellen sich alle Teilnehmer im Moa-Soggi auf. Der Meister kniet als erstes ab, dann die Assistenten, dann die Schüler.

Beim Abknien kniet man zunächst mit dem linken Bein ab, dann rechts, dann werden die Füße lang nach hinten gestreckt, dabei werden die Gürtelenden über die Oberschenkel nach außen gezogen. Die Sitzposition ist aufrecht, die Beine sind zwei Faustbreit auseinander, die großen Zehen liegen nebeneinander, das Gesäß sitzt auf den Füßen und Unterschenkeln, die Hände liegen unter der Dobokjacke locker auf den Oberschenkeln, der Rücken ist gerade, die Fontanelle befindet sich unter dem Danjeon, die Augen sind geradeaus gerichtet. Ein Blickkontakt vom Schüler zum Meister ist zu unterbinden.

Myong-Sang bedeutet Meditation, alle schließen ihre Augen und konzentrieren sich auf ihre Atmung (tiefe Bauchatmung). Die Konzentration ist ausschließlich der Meditation gewidmet, man löst sich von alltäglichen Gedanken und ist bereit für das Training. In manchen Schulen ist es üblich für diese Phase der Meditation den Atemkreislauf über die Hände zu schließen, dabei legt man die Hände ineinander und die Daumenspitzen berühren sich und liegen auf dem Hadanjeon.

Baro bedeutet Ende. Alle öffnen ihre Augen.

Da die Fahnen in der Regel hinter dem Meister hängen dreht sich dieser um. Die Assistenstrainer wenden sich ebenfalls zu den Fahnen. Nach dem Kommando Taeguk-ki Kyongne verbeugen sich alle gemeinsam zu den Flaggen.

Bei der Verbeugung legt man die linke Hand flach zum Boden, dann die rechte, Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck, die Stirn berührt die Hände leicht. Ein Kommando Baro wäre entbehrlich aber damit die Gruppe eine Einheit bildet gibt der Meister auch das Kommando für das wieder Aufrichten.

Sabum Nim Kyongne bedeutet „Verbeugung zum ehrenwerten Meister“. Schüler und Assistenten verbeugen sich zum Meister und umgekehrt. Baro...

Nun folgt das Angrüßen der Schüler durch den ersten Schüler zu den Assistenstrainern nach gleichem Muster. Der Meister verbeugt sich hierbei nicht. Baro...

Der Meister erhebt sich als erster, in umgekehrter Reihenfolge wie beim Abknien, also erst das rechte Bein aufstellen, dann das linke nachziehen. Der Hintergrund hierfür liegt in dem Führen von Schwertern (Gum), Endposition: Moa-Soggi.

Kurze Verbeugung im Stehen zueinander als Zeichen für die Bereitschaft des Beginns des Trainings.

Zu 6.) Gesondertes Angrüßen des Meisters.

Findet bereits Trainingsbetrieb statt und der Meister betritt das Doyang, so unterbricht der höchste Danträger das Training, wartet bis sich alle Trainingsteilnehmer in Richtung Tür ausgerichtet haben und grüßt den Meister mit dem Kommando „Chariot; Sabum Nim Kyongne“ an. Das Angrüßen findet im Stehen statt. Danach läuft der Trainingsbetrieb normal weiter.

Wenn noch kein Trainingsbetrieb stattfindet, wird der Meister nicht explizit angegrüßt. Er betritt die Halle und fordert die Schüler auf sich zum gemeinsamen Angrüßen aufzustellen (siehe hierzu Pkt. 5).

Zu 7.) Zu spät zum Training erschienen, wie verhalte ich mich?

Erscheint ein Schüler aus welchem Grund auch immer, zu spät zum Training, so gelten folgende Regeln:

Der Schüler begibt sich in eine Ecke, kniet ab, meditiert für sich, um den Stress (hetze, verspätet zum Training erschienen...) abzulegen, verbeugt sich, erhebt sich, geht zum Meister (am Hallen- oder Mattenrand) und wartet, bis ihm dieser seine Aufmerksamkeit schenkt, sich ihm zuwendet und zu ihm verbeugt. Man verbeugt sich ebenfalls. Der Meister weiß nun, dass ein weiterer Schüler anwesend ist auf den er aufmerksam sein muss (Fürsorgepflicht). Der Schüler reiht sich hinten in den Trainingsbetrieb ein ohne den Trainingsbetrieb zu stören. Ist kein Meister während des Trainings zugegen, grüßt man den höchsten Danträger an und ggf. den Übungsleiter.

Egozentrische Verhaltensweisen wie Hände schütteln der anderen Trainingskollegen hat zu unterbleiben. Man steht schon negativ im Mittelpunkt, weil man sich nicht an die Doyanetikette des pünktlichen Erscheinens gehalten hat, da muss man nicht noch die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, in dem man jeden einzelnen mit Handschlag begrüßt (Stichwort: Demut).

Zu 8) Abwandlungen zu anderen Verbänden und Systemen

Im NWHV stehen die Schüler im Block. Der erste Schüler steht vom Meister aus gesehen vorne rechts, alles weiteren Graduierungen folgen. Die hängt mit den Trainingsmodalitäten zusammen (Größe der Halle und der Matte). Alle sollen auf der Matte stehen und keiner alleine ganz hinten in der Halle. In anderen Verbänden kann es vorkommen, dass die Graduierungen nebeneinander stehen, d.h., dass ganz links i.d.R. ganz viele niedrigere Gurte hintereinander stehen und rechts ganz wenig höher graduierte, bei einem Kindertraining mit 30 Kindern könnte es hierbei eine Schlange über die Hallenlänge hinaus nach hinten geben. Zu dem müsste man in unserem System dann 10 Reihen für 10 Kupgrade nebeneinander aufstellen (unpraktikabel).

Des Weiteren gibt es Abwandlungen zum Abknien. Manche Budosportler knien mit beiden Beinen gleichzeitig nach vorne ab oder legen Wert darauf, dass die großen Zehen übereinander liegen.

Auf eine weitere Abwandlung in der Meditationshaltung bin ich unter Pkt.5.) bereits eingegangen.

Hieran ist erkennbar, dass „traditionell“ nicht immer alt hergebracht sein muss oder tatsächlich traditionell ist. Wer kann für sich in Anspruch nehmen, dass die Budosportler vor 500 Jahren ebenso gehandelt haben wie wir heute??? Ich nicht. Und das die Tradition manchmal der Pragmatik weichen muss ist ebenso erkennbar. Früher gab es wohl kaum so viele Trainingsgruppen mit über 30 Teilnehmern oder Hallenwände als Begrenzungen.