

## **6. Taekwon-Do Hyong Seminar - 2018 mit Großmeister Kang, Shin-Gyu in Kooperation mit dem Hochschulsport Hamburg**

2014 startete anlässlich der Vorbereitungen für das 50-jährige Jubiläum von Taekwon-Do in Europa die Taekwon-Do Hyong Seminarreihe unter der Leitung von Großmeister Shin-Gyu Kang. Diese fand in enger Kooperation mit universitären Einrichtungen in Hamburg, Berlin und Kiel statt.

Im November 2018 wird das Taekwon-Do Hyong Seminar unter der Leitung von Großmeister Kang, Shin-Gyu fortgesetzt. In diesem Seminar bietet Großmeister Kang, Shin-Gyu den Interessierten und Teilnehmern zahlreiche Übungsmethoden und Impulse.

**Veranstalter:** Großmeister Shin-Gyu Kang & Hochschulsport Hamburg

**Datum:** Freitag, 02.11.2018 bis Sonntag, 04.11.2018

**Ort:** Kang Center . Hamburg, Poolstraße 2, 20355 Hamburg  
Hochschulsport Hamburg, Turmweg 2, 20148 Hamburg

### **Inhalte: Hyongs 1 bis 19**

#### **Praxis**

- Übungsmethoden
  - Genaues Zählen der Bewegungen
  - Variationen
- Anregungen zur Ausführung von Techniken
  - Gesundheit
  - Schnelligkeit
  - Ästhetik
  - Kraft
- Anwendungsbeispiele von Techniken
- Selbstanalyse

#### **Theorie**

- Achtsamkeit
- Hintergrundwissen
- Literaturhinweise zum Selbststudium

#### **Referenten:**

- Großmeister Kang, Shin-Gyu
- Prof. Dr. Yong-Seun Chang-Gusko

**Teilnehmer:** Alle Taekwon-Do Interessierte ab 8. Kup. Verbandsunabhängig.  
Bitte Videoaufnahmegerät (z.B. Smartphone) mitbringen.

**Kosten:** 100 EUR – Teilnahmegebühr  
50 EUR - ermäßigt für Mitglieder der Kang Center, Studenten, Auszubildende  
Kosten für Anfahrt, Unterkunft und Verpflegung sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten und ist von jedem Teilnehmer selbst zu tragen.

**Anmeldung:** [anmeldung@hyongseminar.de](mailto:anmeldung@hyongseminar.de)

## 6. Taekwon-Do Hyong Seminar - 2018

### mit Großmeister Kang, Shin-Gyu

in Kooperation mit dem Hochschulsport Hamburg

#### Programm

| Datum                          | Uhrzeit         | Inhalt   | Ort   |
|--------------------------------|-----------------|--|---|
| <b>Freitag,<br/>02.11.2018</b> | 18:00           | Begrüßung & Organisatorisches  | Hörsaal Hochschulsport<br>Mollerstr. 10, 20148<br>Hamburg |
|                                | 18:30-<br>19:15 | Taekwon-Do & Achtsamkeit<br>Vortrag von Prof. Dr. med. Yong-Seun<br>Chang-Gusko                                      | Hörsaal Hochschulsport<br>Mollerstr. 10, 20148<br>Hamburg |
|                                |                 | Kurze Pause  |   |
|                                | 19:30-<br>20:30 | Hyongseminar Teil I – Zählen!<br>Alle Hyongs von 1 bis 19 werden<br>explizit gezählt.                                | Gymnastikhalle (2. OG)<br>Turmweg 2, 20148<br>Hamburg     |
| <b>Samstag,<br/>03.11.2018</b> | 09:00-<br>10:30 | Hyongseminar Teil II – Wiederholung<br>Zählen  | Gymnastikhalle (2. OG)<br>Turmweg 2, 20148<br>Hamburg     |
|                                | 10:30-<br>12:00 | Pause  |   |
|                                | 12:00-<br>13:30 | Hyongseminar Teil III – Anregungen zur<br>Ausführung von Techniken   |   |
|                                | 14:30-<br>15:30 | Mittagessen - <b>Mit Voranmeldung!</b>   |   |
|                                | 15:30-<br>16:30 | Besuch der Koreaausstellung im<br>Museum am Rothenbaum Künste und<br>Kulturen (MARKK) – <b>Mit<br/>Voranmeldung!</b> |   |
|                                | 17:30-<br>19:00 | Hyongseminar Teil IV –<br>Anwendungsbeispiele,<br>Partnerübungen   | Gymnastikhalle (2. OG)<br>Turmweg 2, 20148<br>Hamburg     |
|                                | 20:00           | Gemeinsames Koreanisches<br>Abendessen (mit Voranmeldung)<br>Kosten: ca. 20 EUR pro Person                           |   |
| <b>Sonntag,<br/>04.11.2018</b> | 07:30-<br>08:30 | Gemeinsames Frühstück  |   |
|                                | 09:00-<br>10:30 | Hyong Seminar Teil V – Videoanalyse<br>einer selbst ausgewählten Hyong   | Kang Center . Saal<br>Poolstr. 21, 20355<br>Hamburg       |
|                                | 10:30-<br>13:00 | Pause  |   |
|                                | 13:00-<br>14:30 | Hyong Seminar Teil VI - Wiederholung<br>Zählen!<br>Gemeinsamer Abschluss,<br>Feedbackrunde                           |   |

*Programmänderungen vorbehalten*