



Trainingsziele und -inhalte beim Hapkidotraining

Typische Trainingsziele beim Hapkido sind die Entwicklung und Erhaltung

- der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- der körperlichen und geistigen Kondition
- der eigenen inneren und äußeren Stabilität
- einer eigenen inneren und äußeren gesunden Haltung
- der Fähigkeit zur [Selbstverteidigung](#) im weiten Sinne
- der körperlichen und geistigen Gesundheit

Insgesamt lassen sich alle zuvor aufgezählten Beispiele für Zielsetzungen auf den Punkt Gesundheit beziehen. Solches funktioniert gewöhnlich weniger bei sporadischer Ausübung als vielmehr durch regelmäßiges Tun. Werden die Übungen zum Teil des regelmäßigen Lebensablaufes, dann zeigt sich im Praktischen eine der Beziehungen zum **Dō** im Sinne des Lebensweges.

Trainingsinhalte für typische Hapkido-Trainingseinheiten sind beispielsweise

- Aufwärmen und Dehnen
- Atemübungen
- Konditionelle Übungen
- Fallschule
- Befreiungen
- Handtechniken, Hebel, Schläge
- Würfe, Haltetechniken am Boden
- Fußtechniken, Tritte

Während sich bei verschiedenen Trainingseinheiten oder auch für verschiedene Schüler unterschiedliche Schwerpunkte setzen lassen, so sind doch Aufwärmen und Dehnungsübungen, meist auch Fallschule, bei jeder Trainingseinheit für alle teilnehmenden Hapkidoïn obligatorisch. Dies ist notwendig um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Aufbauend auf anfangs gelernte Grundtechniken ergibt sich für fortgeschrittene Hapkidoïn durch immerwiederkehrende, unterschiedliche Kombinationen der Grundtechniken eine große Vielfältigkeit und Anzahl von Techniken, welche jeden Hapkidoïn seine bevorzugte für sich finden lässt.

Techniken mit Waffen oder mit als Waffen genutzten Gegenständen werden gewöhnlich erst von den Hapkidoïn mit Meistergrad ([Dan](#)) praktiziert.