

ŠTO JE HAPKIDO?

HAPKIDO je moderna korejska borilačka vještina koja datira iz sredine 20. stoljeća, a osnivač modernog hapkidoa je korejski majstor Choi Yong Sool. U direktnom prijevodu sa korejskog jezika njegov naziv je "vještina uskladene snage". Hapkido je put fizičke i mentalne koordinacije. Svaka kretnja zahtjeva koordiniranost tijela, te redovito vježbanje kako bi se održala ta koordinacija.

Danas se hapkido tehnika sastoji od :

- poluga i ključeva na zglobovima
- bacanja
- hvatanja
- gušenja
- čišćenja i rušenja
- kružnih blokova
- udaraca rukama i nogama
- blokova
- pritiska na bolne točke i štipanja
- padova
- tehnike s tradicionalnim oružjem
- meditacije i disanja.

Cijela vještina hapkidoa je temeljena na kružnim kretanjama, te centralnoj liniji tijela. Svi kretnje su prirodne, te obuhvaćaju prirodne zakone fizike i biomehanike.

Vrlo bitan oblik treninga je **mentalni trening**, te unutarnji oblik treninga kao što je disanje.

U svim tehnikama se pojavljuju se odnosi Uma i Yonga (Yina i Yanga), mekog i tvrdog. UM su meke, kružne kretnje, a YONG tvrde, pravoertne kretnje. Kružne kretnje primjenjuju se u padovima, polugama, bacanjima, čišćenjima; a pravoertne kod blokada i udaraca rukama i nogama.



ŠTO JE TAEKWONDO?

TAEKWONDO je moderna korejska borilačka vještina te moderni OLIMPIJSKI BORILAČKI ŠPORT. Vještina se sastoji od borbenog i tehničkog dijela, te lomljenja tvrdih predmeta.

BORBENI - NATJECATELJSKI DIO dobro je poznat zbog sportskog oblika natjecanja kao olimpijski šport, dok se tehnički dio sastoji od samoobrane i FORMI.

FORME – POOMSAE (lat: forma-unaprijed zadani oblik) su unaprijed određeni niz pokreta koji se koristi za uvježbavanje osnovne i napredne tehnike za samoobranu i slobodnu borbu. Od nedavno i FORME imaju svoj sportski oblik natjecanja po svjetskim pravilima te je do

sada održano 8 Europskih tehničkih prvenstava i 4 Svjetska tehnička prvenstva od čega dva u Južnoj Koreji, jedno u Turskoj, te jedno u Egiptu.

SAMOBRANA - hosinsool ima ozbiljan karakter te uporabu u svakodnevnom životu, osobito kod opasnih zanimanja kao što su policija, vojska, zaštitarske službe i sl. Na žalost, sve češće se javlja potreba za samoobranom i kod običnih ljudi, osobito žena, zbog porasta kriminala.*

LOMLJENJE TVRDIH PREDMETA – kyukpa trenira se zbog jačanja udarnih površina te vježbanja snage udarca. Potječe još iz srednjeg vijeka gdje su vojnici trenirali probojnost udaraca nogom i rukom kroz drvene oklope na svojim protivnicima.



TAEKWONDO & HAPKIDO SUMMER CAMP

"SAVUDRIJA 2010"



SUMMER CAMP "SAVUDRIJA 2010"
CROATIA

23.08. - 30.08.2010.

TAEKWONDO ACADEMY **DAN-GUN** CROATIA
CROATIAN HAPKIDO FEDERATION

SVE INFORMACIJE NA:

091 4616 -022, www.dangun.hr

www.hapkido.hr

**TAEKWONDO & HAPKIDO LJETNI KAMP
«SAVUDRIJA 2010.»**

**ORGANIZATOR:
TAEKWONDO KLUB DAN-GUN CROATIA
HRVATSKI HAPKIDO SAVEZ**

KADA: 23.08 - 30.08.2010.

**GDJE: ODMARALIŠTE «VELI JOŽE»
SAVUDRIJA, HRVATSKA**

ZA KOGA: ZA SVE UZRASTE VJEŽBAČA

TRENERI:
GLAVNI TRENER
MLADEN KUŽNIK
7.DAN HAPKIDO
5. DAN WTF TAEKWONDO
TRENER HRVATSKIH TAEKWONDO
REPREZENTATIVACA
PREDSJEDNIK HRVATSKOG HAPKIDO
SAVEZA



ASISTENTI:
1. **IGOR ZOVKO**
3.DAN WTF TAEKWONDO
2. DAN HAPKIDO
TRENER MLADIH UZRASTA



2. **DAMJAN GRAČNER**
3. DAN WTF TAEKWONDO
1. DAN HAPKIDO
GLAVNI TRENER TKD KLUBA
«MEDVEDGRAD»



3. **IVANA JOZIĆ**
1. DAN WTF TAEKWONDO
TRENER MLADIH UZRASTA U
TKD «MEDVEDGRAD»



PISMO DOBRODOŠLICE

Poštovani vježbači i roditelji,

Evo već 16 godina smo sa Vama u zajedničkom radu i zadovoljstvu kroz borilačke vještine. Dugogodišnje iskustvo u radu s djecom i mladima te školovani trenerski kadar garant su dobrog i pravilnog rada kao što je to i rezultat kroz zadnjih osam godina u Hrvatskoj i na svjetskoj natjecateljskoj sceni.

I ove godine organiziramo ljetni kamp i pripreme u već dobro poznatoj Savudriji gdje se pripreme održavaju već 6 godinu za redom.

Prošle godine nas je na pripremama bilo preko 60 iz tri države, te se i ove godine temeljem dobroćudnog rada nadamo sličnom odazivu. Treninzi će se, kao i uvijek, djeliti na kondicijske, borbene i tehničke u jednakim vremenskim razdobljima. Održavati će se dva taekwondo i dva hapkido treninga dnevno te jedan zajednički ujutro.



Slobodno vrijeme biti će organizirano u zajedničkoj zabavi kroz kupanje, odbojku, društvene igre, ping pong, video prezentaciju taekwonda i hapkidoa, vojnog poligona te još mnogo čega drugoga.

Dobre strane zajedničkih priprema su stvaranje TIMA, fizičke i psihičke pripreme za početak školske godine, samostalnost djece te samopouzdanje.

DOBRO DOŠLI U ZAJEDNIŠTVU!

**SMJEŠTAJ: ~ DRVENE KUČICE~
DVOSOBNE, SVAKA SOBA 6 KREVETA**



RASPORED SMJEŠTAJA:
POSEBNO DJEVOJKE, POSEBNO DEČKI
~ MLADI VJEŽBAČI ODMAH UZ GLAVNU
SOBU - SA PO JEDNIM TRENEROM U
SOBI ~

CIJENA: 1660,00 Kuna
Plativo na 6 rata (do polaska)
Prva rata je kotizacija za seminar i
MORA biti plaćena do 15.04.2010.
Navedena kotizacija iznosi 400,00 kn
(Uračunata u gore navedenu cijenu)



U cijenu uključen prijevoz Zagreb - Savudrija - Zagreb, 4 obroka dnevno, noćenje, 5 treninga dnevno 2 taekwondo, 2 hapkido (po osobnom izboru) te jedan zajednički trening, diploma o sudjelovanju, majica te mnogo zajedničke zabave i rada.

