

Martial Arts Center Thomas Maier

www.kampfkunst.li

HAPKIDO - KIDS



MARTIAL ARTS CENTER THOMAS MAIER

Philosophie der Kampfkünste

Grundsätze

- 1. Du erlernst eine Kampfkunst, damit Du Dich selbst, Deine Familie, Freunde und Bekannte / Verwandte sowie Dein / Euer Hab und Gut beschützen kannst. Wende Deine Kenntnisse jedoch nur an, wenn es nicht auf eine friedliche Art gelöst werden kann.**
- 2. Wenn Du lange Leben willst, keine Probleme mit dem Herz und/oder Kreislauf haben möchtest, immer gut sehen und sprechen können, dann musst Du regelmäßig trainieren und in Deinem Trainingsfleiß nicht nachlassen. Speziell werden auch die Atmungstechniken / -übungen Deine Gesundheit verbessern.**
- 3. Wenn Du richtig trainierst, dann wirst Du mit der Zeit Deine innere Ruhe finden. Du wirst Dich besser Beherrschen und Kontrollieren können und Ruhe ausstrahlen. Du musst üben bis Du Perfekt bist, was Dein ganzes Leben dauern kann. Durch die speziellen Techniken wirst Du ruhiger und Du wirst Deinen inneren Frieden finden. Mit der Zeit wird Deine Ruhe auch auf Deine Mitmenschen übergreifen, sodass alle in Frieden leben können.**

Was ist Hapkido

Hapkido ist eine umfassende koreanische Kampfkunst, welche die weichen Stile von Aikido, Kung Fu und Judo mit den aggressiven koreanischen Faust- und Fusstechniken verbindet.

Hapkido ist reine Selbstverteidigung und beinhaltet neben Schlag-, Tritt-, Hebel-, Wurf- und Kontertechniken zur Verteidigung in allen Distanzen (Kurz-, Mittel- und Weitdistanz, sitzend, liegend, etc.) auch viele Waffentechniken. (Messer, Schwert, Kurz- und Langstock, Spazierstock, Seil- und Tuch, Fächer etc.). Weiters werden durch Ablenkungs-, Umlenkungs- und Fixierungstechniken sowie durch mentale Beeinflussung und Nerven-Druckpunkttechniken gegnerische Angriffe unter Kontrolle gebracht.

Hapkido ist kein Kampfsport sondern Kampfkunst und Lebensphilosophie ! Es werden nicht der Wettkampf und die Sporttechnik gefördert sondern Sin Moo Hapkido lehrt vielmehr wie man sich physisch, mental und geistig stärken, die Fitness und Gesundheit verbessern kann um bis ins hohe Alter leistungsfähig und aktiv sein zu können.

Hapkido legt mehr wert auf inneres als auf äusseres Training. Dies wird vor allem durch Atmungs- und Meditationstechniken erreicht. Da Kraft kein entscheidender Faktor ist, ist Sin Moo Hapkido für Männer wie für Frauen unabhängig vom Alter geeignet.

Ein allgemeiner Unglaube ist, dass das Kampfkunst-Training Aggression und Gewalt unterstützt bzw. fördert. Es wird aber genau das Gegenteil damit erreicht. Durch Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens und Erlangung innerer und äußerer Stärke entwickelt sich ein gesundes und starkes Selbstbewusstsein welches es ermöglicht mit den Schwierigkeiten des Alltags leichter fertig zu werden und explosiven und gefährlichen Situationen auszuweichen bzw. diese zu entkräften. Die Disziplin der Kampfkünste wirkt sich generell positiv auf den Charakter des Menschen aus.

Die Bedeutung des Wortes Hapkido

Hap = zusammen, Einheit von Körper, Geist und Seele

Ki = Kraft, Lebensenergie

Do = Weg, Lebensweg, Philosophie

Zusammengenommen bedeutet dieses Wort: "Einheit von Körper, Geist und Seele" bzw. bezeichnet einfach eine höhere Technologie der Kampfkunst

Hapkido Weiss – Gelb Gurt:

- 1. Kuruda** Vorwärtsrolle, gelaufen
2. Kukki Tschaegae 1
3. Tukki Tschaegae 1 Nur Tschurigi ohne anwendungen
4. Hoe Sen Sul **Re Hand greift Li**

1. Arm aussen hoch, Armstrecker mit Schritt und Wurf.
2. Arm innen hoch, handgelenk fassen, Kipphandzugwurf mit Ausfallschritt zurück
3. Wie 2 aber mit Stosswurf (ohne Ausfallschritt)
4. Arm aussen hoch, mit Ellbogen Armschulterhebel und Wurf fortsetzen
5. Arm aussen hoch Ellbogen greifen (Nerv) Schritt unten durch mit Arm einhacken und Schulterhebel Wurf.

5. 10 Drachen Liegestützen

6. Mapo 1 Min.

7. 50 kurze Liegestützen

8. 20 Kniebeugen & 20 Kniebeugen mit Kick (Kopf höhe)

9. Grund Begriffe

Aria	= Tief	Tschagi	= Kick
Mundong	= Mitte	Tschurigi	= Faustschlag
Oido	= Hoch	Tschu-Bi	= bereit
Tscha-Lim	= Beine zusammen	Kiong-je	= verbeugen
Si-Tschar!	= los > selbständig		
Sar-kumman	= auf Kommando		

Hapkido Gelb – Orange Gurt:

1. Bung San Han Tschang

2. Kuruda

Vorwärtsrolle, gelaufen

3. Kukki Tschaegeae 1

4. Tukki Tschaegeae 1

5. Hoe Sen Sul

Rechts und Links

1. Arm aussen hoch, Armstrecker mit Schritt und Wurf.
2. Arm innen hoch, handgelenk fassen, Kipphandzugwurf mit Ausfallschritt zurück.
3. Wie 2 aber mit Stosswurf (ohne Ausfallschritt).
4. Arm aussen hoch, mit Ellbogen Armschulterhebel und Wurf fortsetzen
5. Arm aussen hoch Ellbogen greifen (Nerv) Schritt unten durch mit Arm einhacken und Schulterhebel Wurf.

6. Jung Tu Am 15 stk.

7. Mapo 1,5 Min.

8. 50 kurze Liegestützen

9. 25 Kniebeugen & 25 Kniebeugen mit Kick (Kopf höhe)

10. 10 gestreckte Liegestützen

11. Basic Kick 1 – 5

12. Grundbegriffe

Pagan-maggi = rechts zurück Kampfstellung

Pagan-maggi Go = rechts zurück +Kiah

Titora-tschaa! = Sprungwechsel

Sar Kiorugi = Freikampf Sambun = Doppel

Jap = seitlich Ap-Tschagi = Frontkick

Titora-Tschagi = Rückwärtskick

Tolip – Tschagi = Rundtritt

Hapkido Orange – Grün Gurt:

1. Bung San Tuu Tschang

2. Fallschule

Tschoer Na Po Hände hoch, vor Brust kreuzen, sinken, pressen, vorbeugen, Fallen und abklopfen.

Huu Na Po Hände hoch, vor Brust kreuzen, sinken, pressen, nach hinten beugen und abklopfen.

3. Kukki Tschaegae 1 – 2

4. Tukki Tschaegae 1 – 2

5. Tau Sen Sul Als angriff

1. Hand über Kreuz greifen mit Schritt, hoch + Armhebel.
2. Li Hand greift Re Hand innen hoch, Kipphandzugwurf.
3. Wie 2 aber mit Kipphandstosswurf.
4. Hand über Kreuz greifen, aussen hoch, Handhebel ansetzen , mit Schritt und Ellbogen fortsetzen.
5. Arm greifen, bei Hand und bei Nerv (Ellbogen) unten durch, einhacken und Schulterhebel.

7. Jung Tu Am 20 stk.

8. Mapo 2 Min.

9. 50 kurze Liegestützen

10. 25 Kniebeugen & 25 mit 2 geraden Kick (tief, hoch)

11. 15 gestreckte Liegestützen

12. Basic Kick 1 – 10

12. Sar Kiurogie

Freikampf ohne Kontakt

Hapkido Grün – Blau Gurt:

1. Bung San Sam Tschang

2. Fallschule

Tiu Kuruda Vorwärtsrolle mit Sprung

Na Po Vorwärtsrolle mit Schwung, seitlich abklopfen

Tschuk Na Po Seitwärtsfall

3. Kukki Tschaegae 1 – 3

4. Tukki Tschaegae 1 – 3

5. Tuk Sen Sul

1. **Li Hand greift Ärmel Re**, Hand sichern, Hand kreisen nach aussen, Welle.

2. **Li Hand greift Ärmel Re**, aussen hoch kurzer Armstrecker mit Schritt.

3. **Kleidergriff bei Ellbogen**, Arm aussen hoch, Armhebel mit Schritt nach vorne.

4. **Kleidergriff bei Schulter**, Nervengriff Ellbogen, Handgelenkgriff eindrehen, Schritt und Arm brechen.

5. **Kleidergriff bei Brust**, Handgelenk mit 2 Händen von oben greifen, Schritt und Hebel.

6. Apoto Group Apoto- oirogie, Ap-, Jap-, Tollip-, Titora-Tschage

7. Jung Tu Am 25 stk.

8. Mapo 3 Min.

8. 100 kurze Liegestützen

9. 25 Kniebeugen & 25 mit seitlich tief gerade hoch Kick (1 Bein)

10. 20 gestreckte Liegestützen

11. Basic Kick 1 – 16

12. Sar Kiurogie Freikampf ohne Kontakt

13. SMHKD Hebel; Handgelenk, Ellbogen, Schulter, Nacken

Hapkido Blau – Blau Grün

(streifen Mittig SMHKD Grün):

1. Formen **Bung San Han Tschang**
 Bung San Tuu Tschang
 Bung San Sam Tschang
2. Kukki Tschaggi 1 – 3
3. Tukki Tschaggi 1 – 3
4. Apoto Group Apoto- oirogie, Ap-, Jap-, Tollip-, Titora-Tschage
5. Jung Tu Am 30 stk.
8. Mapo 3,5 Min.
8. 100 kurze Liegestützen
9. 25 Kniebeugen & 25 mit seitlich tief gerade hoch Kick (1 Bein)
10. 25 gestreckte Liegestützen
11. Basic Kick 1 – 25
12. Sar Kiurogie Freikampf ohne Kontakt
13. SMHKD weiss bis Grün Gurt komplett

Hapkido Blau – Rot

(Streifen Mittig FEHKD Br 1)

1. Bung San Sar Tschang

2. Fallschule

- | | |
|--------------------------|--|
| Tiu Tschöer Na Po | Gesprungener Vorwärtsfall |
| Tiu Huu Na Po | Gesprungener Rückwärtsfall |
| Tiu Na Po | Gesprungener Vorwärts- Seitwärtsfall,
seitlich abklopfen. |

3. Kukki Tschäegae 1 – 4

4. Tukki Tschäegae 1 – 4

5. Huu Sen Sul

1. **Von hinten Handgelenke greifen**, Ausfallschritt hinter Gegner, eine Hand über Kopf Zug nach hinten und Ellbogen auf Brust.
2. **Von hinten Handgelenke greifen**, Ausfallschritt zu seite, ein Arm über meinen Kopf, Schulterwurf.
3. **Von hinten an Schultern greifen**, Grosse Welle über Arme, mit Schritt zurück, Schlag zu Kinn, und am Boden Pohonn Tschurigi.
4. **Ärmelgriff von hinten**, Schritt zurück 1 Hand lösen, Bein greifen, Wurf.
5. **Haargriff 1 Hand**, Handgelenk fassen innen durch drehen, Hebel.

6. Jung Tu Am 40 stk.

7. Mapo 4 Min.

8. 100 kurze Liegestützen

9. 25 Kniebeugen & 25 mit seitlich tief gerade hoch Kick (1 Bein)

10. 30 gestreckte Liegestützen

11. Jumping Basic Kick 1 – 25

12. Sar Kiurogie Freikampf leicht Kontakt

Hapkido Blau - Braun:

(Streiffen Mittig SMHKD Blau)

- 1. Formen** **Bung San Han Tschang**
Bung San Tuu Tschang
Bung San Sam Tschang
Bung San Sar Tschang
- 2. Kukki Tschaggi 1 – 4**
- 3. Tukki Tschaggi 1 – 4**
- 4. Apoto Group** Apoto- oirogie, Ap-, Jap-, Tollip-, Titora-Tschage
- 5. Hanjack Group** Han, Tuu, Sed, Or, Sarjack
- 6. Jung Tu Am 45 stk.**
- 7. Mapo 4 Min.**
- 8. 150 kurze Liegestützen**
- 9. 25 Kniebeugen & 25 mit gesprungenem Treppenkick**
- 10. 35 gestreckte Liegestützen**
- 11. Jumping Basic Kick 1 – 25**
- 12. Sar Kiurogie** Freikampf leicht Kontakt
- 13. SMHKD** Grün bis Blau Gurt komplett
- 14. Spezial Kicks** SMHKD Grün bis Blau Gurt

Hapkido Rot - Schwarz:

(Streiffen Mittig FEHKD Braun 2)

1. Bung San Ooh Tschang

2. Kukki Tschaegae 1 – 5

3. Tukki Tschaegae 1 – 5

4. Tuu Sen Sul

1. **Li greift Re**, Handwechsel mit Schritt, Schulterwurf und Pohonn Tschurigi
2. **Li Hand greift Re**, Handwechsel mit Schritt, Hüftwurf, Pohonn Tschurigi.
3. **Re greift Re**, Schritt hinter Gegner, gleichzeitig mit Hand lösen und Armschlag zu Hals, Hüftwurf und Schlag zu Kopf
4. **Re greift Li**, Arm ziehen, Schlag zu Kopf, sinken, Feuermannswurf.
5. **Re greift Re**, Kreuzschritt, Schulterwurf vorne.
6. **Re greift Li**, assen hoch, Kleidergriff bei Ellbogen, Schulterwurf mit Bein ausheben und Faust zu Schläfe.

5. Jung Tu Am 50 stk.

7. Mapo 4 Min.

8. 200 kurze Liegestützen

9. 25 Kniebeugen & 25 mit Tocksuli 1

10. 40 gestreckte Liegestützen

11. Basic Kick 1 – 25 in Kombination 1-2, 1-3, 1-4 u.s.w

12. Sar Kiurogie Freikampf leicht Kontakt

Hapkido Rot:

(SMHKD Rot)

- 1. Formen**
 - Bung San Han Tschang**
 - Bung San Tuu Tschang**
 - Bung San Sam Tschang**
 - Bung San Sar Tschang**
 - Bung San Ooh Tschang**
 - 2. Kukki Tschaggi 1 – 5**
 - 3. Tukki Tschaggi 1 – 5**
 - 4. Apoto Group** Apoto- oirogie, Ap-, Jap-, Tollip-, Titora-Tschage
 - 5. Hanjack Group** Han, Tuu, Sed, Or, Sarjack
 - 6. Jorjack Group** Jujor, Jor, Tiu Jor, Titira, Tiu tirora
 - 7. Jung Tu Am 45 stk.**
 - 8. Mapo 4 Min.**
 - 9. 200 kurze Liegestützen**
 - 9. 25 Kniebeugen & 25 mit gesprungenem kombi doppel Kick**
 - 10. 45 gestreckte Liegestützen**
 - 11. Stolper Basic Kick 1 – 25**
 - 12. Sar Kiurogie** Freikampf leicht Kontakt
 - 13. SMHKD** Blau bis Rot Gurt komplett
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Hapkido Braun:

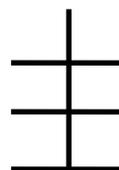
(SMHKD Braun)

- 1. Formen**
 - Bung San Han Tschang**
 - Bung San Tuu Tschang**
 - Bung San Sam Tschang**
 - Bung San Sar Tschang**
 - Bung San Ooh Tschang**
 - 2. Kukki Tschaggi 1 – 5**
 - 3. Tukki Tschaggi 1 – 5**
 - 4. Apoto Group** Apoto- oirogie, Ap-, Jap-, Tollip-, Titora-Tschage
 - 5. Hanjack Group** Han, Tuu, Sed, Or, Sarjack
 - 6. Jorjack Group** Jujor, Jor, Tiu Jor, Titira, Tiu tirora
 - 7. Jung Tu Am 45 stk.**
 - 8. Mapo 4 Min.**
 - 9. 200 kurze Liegestützen**
 - 9. 25 Kniebeugen & 25 mit gesprungenem kombi doppel Kick**
 - 10. 45 gestreckte Liegestützen**
 - 11. Skip Basic Kick 1 – 25**
 - 12. Sar Kiurogie** Freikampf leicht Kontakt
 - 13. SMHKD** Rot bis Braun Gurt komplett
 - 14. Fallschule** komplett
 - 15. Doppel Fusstritt** SMHKD Rot bis Braun Gurt
-
-
-
-

Hap Ki Do - Pattern (Formen)

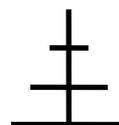
<u>Grundformen:</u>	Bung San Han Tschang	1. Form, 20 Steps (Zähler)
	Bung San Tuu Tschang	2. Form, 22 Steps (Zähler)
	Bung San Sam Tschang	3. Form, 24 Steps (Zähler)
	Bung San Sar Tschang	4. Form, 26 Steps (Zähler)
	Bung San Ooh Tschang	5. Form, 28 Steps (Zähler)

Ablaufschema:



Bedeutung:

Bung = gross, weit



San = Berg, Ewigkeit



Die Bung San sind die Grundformen des FEHKD. Sie stellen die Tiefe und Bedeutung der fernöstlichen Philosophie dar. Übersetzt man den Namen / Bezeichnung Bung San aus der Chinesischen Schrift so ergibt sich **DIE GROSSE WEITE EWIGKEIT** oder **DER GROSSE UNMESSBARE BERG** beides hat weder einen eigentlichen Anfang noch ein konkretes Ende: d.h.: die Bung San Formen sind gleichzeitig die Basis / Ursprung aber zugleich auch weisen sie auf die grosse Menge des Wesens und Wissens vom FEHKD hin. Diese Formen verbessern das Gleichgewichtsgefühl, die Körperbeherrschung, das richtige Timing (exaktes aufeinander Abstimmen der Bewegungen), richtige Gewichtsverlagerung bei schnellen Bewegungen und das exakte Ausführen der Techniken des Übens! Diese Grundformen sind also sehr wichtig für den Schüler auf dem Wege zur Perfektion vom Zusammenspiel von Körper Geist und Seele.

Hapkido

Braun – Schwarz - Braun - 1. Dan: ohne Bruchtest Kinder bis 18 j.
Schwarz = 1. Dan ab 18 j. inkl. Bruchtest

Dauer: ca. 3,5 Stunden

1. Formen: Ki Bun Tschägä (Grundform)

Bung San Han Tschang (1. Form, 20 Zähler)

Bung San Tuu Tschang (2. Form, 22 Zähler)

Bung San Sam Tschang (3. Form, 24 Zähler)

Bung San Sar Tschang (4. Form, 26 Zähler)

Bung San Ooh Tschang (5. Form, 28 Zähler)

Bi Kung Pah (Schwarzgurtform, 32 Zähler)

5 Minuten Pause

2. Beintechniken:

Toksuli 1: Tiu Apon Ap Tschagi

Toksuli 2: Tiu Apon Kwan Ap Tschagi

Toksuli 3: Tiu Sambun Tollip Tschagi

Toksuli 4: Tiu Sambun Jap Tschagi

Toksuli 5: gespr. Doppelseitwärtstritt, versetzt

Toksuli 6: gespr. Doppelseitwärtstritt, gespreizt

Toksuli 7: gespr. Scherentritt

Toksuli 8: gespr. Fessel-Scherentritt

Toksuli 9: gespr. Flying Jap Tschagi (4-6 Leute)

Toksuli 10: Sin Moo Tiu Yorjaksuh

Apoto Gruppe, Hanjak Gruppe, Jojak Group

Sin Moo 25 Bassistritte (laufen)

Sin Moo Yorjaksuh, Sin Moo Tschunjaksuh, Sin Moo Hookkick

5 Minuten Pause

3. Grundschule: Kukki Tschägä 1 - 5 (Basistechniken-Grundschule)

Martial Arts Center Thomas Maier

www.kampfkunst.li

Tukki Tschägä 1 - 5 (Spezialtechniken-Grundschule)

4. **Hebelschule:** Hoe Sen Sul, Tau Sen Sul, Tuk Sen Sul, Huu Sen Sul,
Tuu Sen Sul

In Tschen Tuu (von 2 Gegner gehalten, mind. 6 Techniken)

(Verteidigung gegen zwei Gegner)

Zwei greifen von Li und Re, nahe am Körper

Vorwärtsschritt, Hände nach vorne lösen, unten durch
hinter Gegner, Grosse Welle nach vorne, gegen Mitte, Wurf.

Zwei greifen von Li und Re, Distanz zu Körper

Schritt hinter Gegner Re, Hand über Kopf mit Zug nach
hinten unten, Li Schritt zurück Handgelenk fassen, Zug
nach hinten oben, Schritt und Hebel - Wurf.)

3 Minuten Pause

Sparring:

Tälän Kiurogi (Gurt bezogen Übungen erklären)

Kungo Kiurogi (2 Gegner, Wurftechniken)

Bengliu Kiurogi (2 Gegner, Hebeltechniken)

Jakso Kiurogi (gegen Waffen): je 2 Hebel, Wurf, Schlag und Tritt

Sar Kiurogi (4 Gegner, Freikampf total, kontrolliert)

5 Minuten Pause

4. Fallschule: Kuruda, Tschuk Na Po, Huu Na Po, Tschör Na Po, Na Po

Tiu Kuruda, Tiu Tschuk Na Po, Tiu Huu Na Po, Tiu Tschör
Na Po, Tiu Na Po

Spezial: Jung Tu Am (mindestens 35 x)

2 Minuten Pause

5. Instructor:

Schwarzgurtformen (Meisterformen)

Bi Kung Pah Tul Tschang

1. Dan, 32 Steps (Zähler)

Ablaufschema:



Bedeutung:



„Berg“ Der Legend nach wurde Korea 2333 v. Chr. von Tangun, dem Sohn des Himmelssohnes als Staat Choson am Berg Baekdoo (Taebak) gegründet und er baute den alten Altar auf Mani San (einer Bergspitz im Süden der Insel). Der Baedoo-Berg gilt als der Imposanteste und grossartigste Berg in Korea, er wird als Symbol Koreas betrachtet und gilt als heilig.

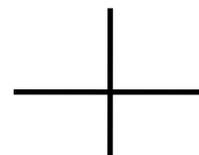
Die Bi Kung Pah (Bi Kung Pah) leitet die grundlegende Bewegungen vom Eindruck dieses heiligen Berges ab. Die Bewegungen sollen nicht nur exakt und flink ausgeführt werde, sondern auch mit Bestimmtheit und Härte.

Kurzstockform

Kuk Tuk Am Sar Joh Han Tschang

2. Dan, 41 Steps (Zähler)

Ablaufschema:



Bedeutung:

Die Bewegung dieser Form folgen genau der Lienienführung des Kreuzes, welche dem Chinesischen Schriftzeichen der Zahl 10 entspricht.

Die Zahl 10 findet eine zentrale Bedeutung, vor allem im Dezimal System, da sie quasi als Schaltstelle für die höheren Zahlen (100, 1000, 10000, etc.) fungiert. Sie steht also für unentliches Wachstum / Weiterentwicklung. Dieses Wachstum basierend auf der Zahl 10 ist gekennzeichnet durch genaue Systematik und von bestimmten Regeln geprägt.

In der Form wird die strikte exakte Ausführung mit präzisiertem Charakter und dem genauen Timing in flüssigen Bewegungsablauf deutlich.

Ho Lang Bi Sar Joh Tschang

3. Dan, 43 Steps (Zähler)

Ablaufschema:



Bedeutung:

Die Ho Lang Bi soll den starken und unbeugsamen Willen des Uebenden wiedergeben. Mit dieser Form soll auch aufgezeigt werden, dass man sich selbst immer verbessern / perfektionieren muss (geistig und körperlich) und dass man sein Ziel mit Weisheit und Klugheit verfolgen soll.

Old Man Stick - Stock des alten Mannes

Tam Bong Suu Joh Ooh Tschang

4. Dan, 45 Steps (Zähler)

Ablaufschema:



Bedeutung:

„Berg“ / „Diamant“. Die härteste Substanz ist der Diamant im koreanischen heisst Diamant auch Kumgan - Sok, d.h.: zu fest zu sein um zerbrochen werden zu können.

Das koreanische Volk hat den schönsten Berg der Halbinsel Kumgang - San (Diamant Berg) genannt, er gehört der Bergkette der Taebak - Berge an.

Die Bewegungen dieser Form sollen also auf einer geistigen Härte basieren, so hart und unnachgiebig wie der Diamant und doch so vielseitig, schön und majestätisch wie der Berg Kumgong - San.

Hapkido

Grossmeister Sunny Tan Sar Bee (7. Dan Flying Eagle Hapkido, 7. Dan Taekwondo, 3 Star Prowrestling) war langjähriger Schüler von Dojunim Ji, Han Jae (10. Dan, Hapkido/Sin MooHapkido-Begründer) und erlernte von ihm das koreanische Hapkido.

In Singapur gründete er die 'Flying Eagle Moo Do Kwan' ('Flying Eagle Kampfkunst-Schulen'). Er fügte zum Hapkido noch sein Wissen hinzu (Formen, Spezialtechniken, Aufbau, Kampftraining, etc.). Dadurch wurde sein Stil sehr dynamisch und direkt. Aus diesem Grunde wird dieser Stil auch als 'Flying Eagle Hapkido' bezeichnet.

Grossmeister Jürg Ziegler (Europäischer Chefinstructor = "Tschung Kwan Tschang") erlernte von Grossmeister Sunny Tan Sar Bee das Flying Eagle Hapkido und führte dieses als erster Europäer 1988 in Europa ein. Im gleichen Jahr gründete er auch die KOREAN FLYING EAGLE HAP KI DO ASSOCIATION (SWITZERLAND), deren Chef-Instruktor und Präsident er ist.

Das FEHKD wurde bis 1988 nur an Polizei (z.B. CISCO in Singapur), Spezialeinheiten der Armee (z.B. 'Krukkas' in Singapur) sowie an Eastern-Filmstars (Hwang In Sik, Angela Mao, Carter Wong, Sang Quan Lin Fung, Tschönn Sin Pah etc.) unterrichtet.

Das FEHKD gilt unter versierten Kampfkünstlern als Spezialist für hohe getretene Fusstechniken, geworfenen Fausttechniken und viele diverse Hebel- und Wurftechniken. Im Training werden auch spezielle Atm