

Endlich war es wieder soweit, nach 3 Jahren Pause fand vom 14.-16. Oktober unser traditionelles Vereinswochenende statt und das nun in der 22. Auflage. War es 2020 und 2021 die Pandemie, die uns einen Strich durch die Rechnung machte, gab es im letzten Jahr keinen passenden Termin für die Durchführung. Problem, unser bisheriges

Stammobjekt, das Schullandheim in Seelingstädt bleibt nach wie vor geschlossen und wir mussten uns nach einem anderen Objekt umschauen. Im Rahmen der TUT-Multiplikatorenschulung konnten einige von uns im vergangenen Jahr dann den Waldhof Finsterbergen kennenlernen. Hier ist alles vorhanden, was für ein Trainingswochenende benötigt wird. Lediglich der Sportraum könnte etwas größer sein.

Also buchten wir den einzig möglichen Termin im Herbst und hofften, dass es dann das Wetter gut mit uns meint. Aufgrund der Logistik und der Gegebenheiten vor Ort, musste die Zahl der Teilnehmenden auf maximal 25 beschränkt werden. Trotz der Tatsache, dass genau an dem Wochenende die Herbstferien in Thüringen begannen, hatten sich 24 kleine und große Sportler*innen angemeldet.

Pünktlich 15.30 Uhr machten wir uns dann von Weida aus auf den Weg nach Finsterbergen. Zum Glück war die Autobahn frei, so dass wir nach knapp 1,5 h im Waldhof ankamen. Wir durften mit unserer Gruppe das „Forsthaus“, ein Nebengebäude für 25 Personen, beziehen. So waren wir quasi unter uns und hatten auch eine kleine Küche, einen Aufenthaltsraum und ein Kaminzimmer zur Verfügung. Nachdem wir die Betten bezogen und das Gelände ein wenig erkundet hatten, ging es zum Abendessen in das Haupthaus. Danach stand die Zeit jedem zur freien Verfügung.

Während einige die Tischtennisplatte im Sportraum in Beschlag nahmen, machten sich die

Waldhof Finsterbergen

Bildungs- und Freizeitstätte der Thüringer Sportjugend
im Landessportbund Thüringen e. V.



anderen im Kaminzimmer einen gemütlichen Spieleabend.

Der Samstag begann mit dem Frühstück um 8 Uhr. Ordentlich gestärkt konnte das Training 9.15 Uhr

beginnen. Zwar schien leider keine Sonne, aber es war noch trocken, so dass es auf dem Sportplatz mit dem ersten Aufwärmen losging. Während Mirko mit

kleinen Spielchen das Warm Up erledigte, baute unser Trainer den Hindernissparcour auf, mit dem sowohl Kondition als auch die Koordination trainiert werden sollte. In mehreren Durchgängen waren dann alle mehr als aufgewärmt.

Leider fing es dann an zu nieseln, so dass wir in den Sportraum umziehen mussten. Da ging es dann ein wenig ruhiger zum, denn mit den zahlreichen Hilfsmitteln, wie z.B. kleine Kirschkerne und Balance-Pads wurde nun das Gleichgewicht und die Reaktion geschult. Danach wurde es beim Techniktraining wieder anstrengender. Das Wetter meinte es gut mit uns, denn das Nieselregen hatte aufgehört und ein paar wenige

Sonnenstrahlen ließen sich sehen. Also nichts wie raus auf den Sportplatz. Beim abschließenden Prätzen-Kicktraining wurde es noch einmal ziemlich anstrengend. Doch alle haben sehr gut mitgemacht und

durchgehalten – das Mittagessen war also mehr als verdient.

Nun war ein wenig Zeit zum Ausruhen, bevor es 14 Uhr weitergehen sollte. Auf dem Plan stand ein Outdoor-Teamevent. Es sollten an diesem

Nachmittag gemeinschaftlich mehrere knifflige

Aufgaben erfüllt werden. Los ging es mit dem „Kisten-Geschicklichkeitsspiel“. Auf einer Seite waren gerade so viele Bierkisten aufgebaut, dass unsere Gruppe eng stehend darauf Platz hatte. Auf der anderen Seite stand eine Kiste.

Mittels Seil und viel Geschick, musste das Ganze umgekehrt werden. Dabei durfte immer nur eine Person oder eine Kiste auf die andere Seite schwingen. Natürlich haben wir diese Aufgabe bravourös gemeistert.

Weiter ging es dann zu einer Hindernisstrecke aus größeren Steinen, die blind (mit Augenbinde) passiert werden sollte. Der oder die Partner*in durfte nur durch Zurufe von außen





Hinweise geben. Da jedoch 12 Leute gleichzeitig auf der Strecke waren, herrschte ein ziemliches Stimmengewirr. Dennoch schafften alle die Strecke, ohne zu stolpern oder hinzufallen. Anschließend war im Niedrigseilgarten Strategie und



Teamwork gefragt, um den Parcours zu schaffen, ohne dass jemand „absteigen“ musste. Auch diese Aufgabe haben wir alle zusammen bewältigt und hatten zudem viel Spaß dabei. Da bis zum Abendessen noch reichlich Zeit war, wurde zum einen Tischtennis im Sportraum und

zum anderen Volleyball auf dem Sportplatz gespielt. Nach dem Essen gab es noch eine kleine Feedback-Runde und dann wurde das obligatorische Lagerfeuer entfacht. Da es aufgrund der vorgerückten Jahreszeit dann später trotz Lagerfeuer zunehmend kälter wurde, ging es im Kaminzimmer weiter. Der Ofen sorgte für eine mollige Wärme. Mit interessanten Gesprächen und dem Schauen alter Videos von unseren Vereinsaktivitäten klang der Abend gemütlich aus.

Selbstverständlich stand auch für den Sonntagvormittag Training auf dem Plan und dieses sollte anstrengend werden. Neben leichtem Kraft und Stabilitätstraining hatte unser Trainer auch das sogenannte Pyramidentraining im Gepäck. Als wäre

dies nicht schon anstrengend genug, durften wir danach bei ein paar Runden Tabata schwitzen. Nach einer kurzen Pause ging es mit dem Kicktraining auf die Pratte weiter. Da das Training sehr kurzweilig war, verging die Zeit wie im Flug. Nach dem ausführlichen Ausdehnen blieb noch genügend Zeit, um frisch geduscht zum Mittagessen zu erscheinen. Nachdem alle ihre Energiespeicher wieder aufgefüllt hatten, wurden die Zimmer geräumt und alles besenrein übergeben.

Es herrschte Einigkeit darüber, dass das Trainingswochenende auf jeden Fall weitergeführt werden soll, gern im kommenden Jahr wieder im Waldhof Finsterbergen.

Taekwondo Team Weida

