



Zur 24. Auflage unseres Vereinswochenendes ging es diesmal in das SEZ Kloster, einem Objekt der Thüringer Sportjugend, welches nach dem großen Um- und Neubau über mehrere Jahre, im April diesen Jahres eröffnet wurde. Unser Trainer war noch vor dieser Eröffnung vor Ort und hat ein paar Fotos geschossen, welche dann mit der Ausschreibung für das Camp in Umlauf gebracht wurden. Entsprechend groß war die Nachfrage, schon nach wenigen Tagen war ausgebucht, alle 25 Plätze reserviert. Allerdings waren da noch zwei weitere Anfragen. Also wurde im SEZ nachgefragt, ob auch 27 TN möglich sind und zudem noch einmal genau nachgezählt, wie viele Plätze in den Autos verfügbar waren.

Schlussendlich machten wir uns am Nachmittag des 16. August mit nun 27 kleinen und großen Sportler\*innen unserer Abteilung auf den Weg nach Saalburg-Ebersdorf. Die 2 Kleinbusse sowie die 2 PKW waren im Übrigen bis auf den letzten Platz besetzt. Dort angekommen, bestaunten alle das schöne Objekt. Wir hatten insgesamt 6 Zimmer (1 Betreuer\*in-Zimmer und 5 mit 4-5 Betten) zur Verfügung. Das Tolle an diesen Zimmern war, dass sie über eine eigene Toilette sowie Dusche verfügen. Nachdem die Zimmer aufgeteilt waren, hieß es zunächst Betten beziehen. Anschließend gab es

Abendessen. Bevor der Rest des Abends mit schwimmen in der Talsperre oder Beachvolleyball spielen verbracht

wurde, war noch eine kleine „Theorie-Runde“ zu absolvieren. Unser Trainer wollte von den Teilnehmenden wissen, warum sie zum Training kommen und für welche Werte das Taekwondo steht. Da das Wetter sich von seiner guten Seite zeigte, konnten die Großen dann nach Einbruch der Dunkelheit die Zeit noch am obligatorischen Lagerfeuer verbringen.

Am Samstag hieß es acht Uhr Frühstück, noch ein wenig verdauen und dann trafen sich alle im Dobok auf der großen Wiese vor dem Objekt. Bei herrlichem Sonnenschein sollte dort den gesamten Samstagvormittag das Training stattfinden. Sehr zur „Freude“ der Sportler\*innen hatte unser Trainer zahlreiche Hindernisse zu einem Parcours aufgebaut, selbst eine Bergsprint-Station blieb uns nicht erspart. Im Anschluss an das Aufwärmen ging es mit Reaktions-, Stabi- und Techniktraining

weiter. Im Freien, noch dazu auf einer Wiese in Hanglage und der Sonne, die blendet, ist das natürlich etwas ganz anderes als in der Halle. Als wäre das nicht schon schwierig genug, mussten

wir noch auf Balance-Pads stehen. Aber insgesamt funktionierte es recht gut. Zum Abschluss der Technikeinheit wurde entsprechend der Graduierungen aufgeteilt und es sollte die Form nach Möglichkeit synchron gezeigt werden. Das



dies bei den Schwarzgurten am besten gelang, war zu erwarten. Da nach der Pause das WK-Kicktraining auf dem Plan stand,

konnten die Sportler\*innen den Dobok gegen kurze Sportsachen tauschen. Beim sogenannten Pratzentraining mussten Einzel-, Doppel- und Mehrfachtechniken möglichst zielgenau auf die Pratzten ausgeführt werden. Trotz ansteigender Temperatur hielten alle sehr gut durch. Selbst beim abschließenden Powerkicken auf die Schlagpolster waren alle top motiviert.

Das Mittagessen 12.30 Uhr und die anschließende Pause war mehr als verdient. Da der nächste Programmpunkt, das Team-Event 14 Uhr starten sollte, war genügend Zeit zum Ausruhen – eigentlich. Denn den Größeren war es scheinbar nicht genug Training, sie hatten sich zum Beachvolleyball eingefunden. Kurz nach 14 Uhr ging es los – es sollten Flöße gebaut werden. Dafür mussten als erstes fünf Teams gebildet werden. Der Verantwortliche des SEZ, Spitzname „Biene“ erläuterte das weitere Vorgehen.

So sollten die Teams zunächst jeweils einen Kapitän und einen Schatzmeister wählen. Der Kapitän musste nun mit seiner Crew beratschlagen, was für den Floßbau benötigt wird.



Unterdessen erhielten die Schatzmeister von Biene ein entsprechendes Guthaben in Talern. Dafür konnte dann das Material „gekauft“ werden, was die Crew ausgerechnet hatte. Als alle Teams ihr Material zusammen hatten, konnte das Bauen starten. ca. 1 Stunde war nun Zeit. Eine reichliche Stunde war nun Zeit, die Ideen zum Bau in die Praxis umzusetzen. Wie sich herausstellte, war das nicht so einfach wie angenommen.

Letztendlich hatten alle ein mehr oder weniger stabiles Floß zusammenbekommen. Dann hieß es auf die Flöße fertig – los. Das Team, welches am schnellsten die vorgegebene Strecke

zurückgelegt und das Floß wieder an das Ufer befördert, sollte gewinnen. Siegreich das Team Elias, Odin, Til, Ian und Patryk. Nach dieser anstrengenden Maßnahme hieß es für alle, ab in das Wasser und das super Wetter am Strand weiter genießen.

Die freie Zeit nach dem Abendbrot konnte noch zu weiteren Outdoor-Aktivitäten genutzt werden. So wurde neben dem obligatorischen Beachvolleyball auch Tischtennis und Wikinger-Schach gespielt. Erst die hereinbrechende Dunkelheit setzte den Aktivitäten ein Ende.

Für die Trainingseinheiten am Sonntagvormittag hatten wir die Bewegungshalle gebucht, was auch ganz gut war, da das Wetter sich ziemlich wechselhaft zeigte. Nach dem Aufwärmen wurde



wieder mit dem Techniktraining begonnen. Die Schwierigkeit war hierbei, dass die jeweils Ausführenden auf einem Balance-Pad stehen und dann die Kicks auch noch in Zeitlupe ausführen mussten. Danach wurde es wieder lauter und schneller, da das Kicken auf die Pratzen an der Reihe war. Die meisten stellten fest, dass es auf festem, geradem Hallenboden doch ein wenig einfacher ist. Es folgten dann noch die Rhythmus- und Koordinationsübungen. Nach dem „Ausdehnen“ waren auch diese 3 Stunden Training vorbei. Nach dem Mittag hatten wir noch genügend Zeit, um noch ein letztes Mal in die „Fluten“ der Sperre

zu springen. Nun ja, da die Temperaturen aufgrund der fehlenden Sonne erheblich gesunken waren, machten davon nicht allzu viele Gebrauch. Dann war es leider auch schon wieder vorbei, unser 24. Trainingscamp. Nachdem die Zimmer aufgeräumt und besenrein übergeben waren, machten wir uns auf den Weg zurück.

Alle waren sich einig, dass das Wochenende wieder sehr schön, aber viel zu kurz war. Ein großes Dankeschön geht an die **TEAG Thüringer Energie** und den **Kreissportbund Greiz**, die uns finanziell unterstützt haben.

Taekwondo Team Weida

