

So schnell vergeht die Zeit! Genau vor einem Jahr waren wir zum ersten Mal Gast im SEZ-Kloster und da es uns dort so gut gefallen hatte, buchten wir gleich für das Jahr 2025. Wie immer für 25 Teilnehmende. Die Ausschreibung war kaum versandt, gingen schon die ersten Anmeldungen ein und innerhalb 1 Woche waren alle Plätze weg. Da es aber immer noch Interessierte gab, fragten wir im SEZ nach, ob noch etwas möglich wäre. Und es war, so dass wir 29 Anmeldungen vorliegen hatten.

Endlich war es so weit, am Freitagnachmittag (15.08.) versammelten wir uns am üblichen Treffpunkt, um alles in die 3 Kleinbusse und 2 PKW zu Verstauen und bei allerbestem Sommerwetter in Richtung Saalburg-Ebersdorf aufzubrechen, zu unserem **25. Trainingswochenende**. Dort angekommen konnten wir feststellen, dass nun auch die

Außenanlagen fertig waren. Es sah gleich noch viel besser aus als im letzten Jahr. Nachdem unsere Abteilungsleiterin Carmen Richter und unser Trainer René Richter mit der Mitarbeiterin alles geklärt und die Zimmerschlüssel erhalten hatten, ging es an die Zimmeraufteilung. Uns standen 2 Zimmer für die Betreuenden und 6 Zimmer für die Sportler*innen zur Verfügung. Das Beste daran, wir waren im Ostflügel untergebracht, direkt vor dem Beach-Volleyballplatz und über den Tischtennisplatten.

Nachdem die Zimmeraufteilung schnell und reibungslos funktioniert hatte, führte uns ein Mitarbeiter des SEZ noch einmal über das Gelände und erklärte die Gegebenheiten, schließlich waren ja auch einige dabei, die im vergangenen Jahr nicht Teil des Trainingscamps waren.

Nach der „Einweisungsrunde“ hieß es für alle, die Betten beziehen und dann zum Abendessen gehen. Natürlich nutzen wir dazu die Plätze auf der Terrasse mit dem schönen Blick auf die Talsperre. Als alle gegessen hatten und die Tischdienste erledigt waren, gab unser Trainer noch einen kurzen Überblick, was uns am Wochenende so erwarten wird. Im Anschluss war Freizeit angesagt, die auf die vielfältigste Weise genutzt wurde. Während einige Volleyball spielten, bevorzugten andere den kleineren Ball beim

Seesport und
Erlebnispädagogisches
Zentrum Kloster



Tischtennis, oder den „Federball“ beim Badminton. Da genügend Platz war, wurde auch „Wikinger-Schach“ gespielt. Ein Lagerfeuer durfte leider

aufgrund der Trockenheit nicht entfacht werden. Zu späterer Stunde hatten sich fast alle auf der Terrasse versammelt, um unter Eriks Anleitung „Werwolf“ zu spielen. So verging die Zeit wie im Flug und es war Zeit für die Nachtruhe. Diese wurde jedoch von einem Gewitter kurz gestört, welches endlich Abkühlung brachte.

Am nächsten Tag gab es 8 Uhr Frühstück, damit noch genügend Zeit zum Verdauen blieb, begann das Training 9.15 Uhr. Treffpunkt war zunächst im vollständigen Dobok auf der benachbarten Wiese. Trotz der schon recht warmen Temperatur, hatten alle die Vereinsjacke dabei. Der Grund war recht einfach, es wurde jeweils ein Gruppenfoto mit

Vereinsjacke und eins im Dobok gemacht. Danach wurde uns vom Trainer freigestellt, ob wir im Dobok oder normalen Sportsachen trainieren wollten. Zum einen wegen der Wärme und zum anderen sehen Grasflecken auf dem Dobok nicht unbedingt schön aus.

Los ging es nach einer lockeren Aufwärmrunde querfeldein, mit einem sehr umfangreichen Hindernisparcours, bei dem auch noch bergauf und bergab zu laufen war. Nachdem alle gut warm waren, wurde mit

lockerem, wettkampforientierten Kicken weitergemacht. Dem folgte dann das Technik- und Formentraining, was sich aufgrund der leichten

Hanglage doch um einiges anders gestaltete als sonst in der Turnhalle. Den Abschluss dieser Einheit bildete das Synchronlaufen, was naturgemäß bei den Schwarzgurten am besten funktioniert hat. Die letzte Einheit wurde noch einmal etwas anstrengender, da Spielsparring mit maximal leichtem Kontakt auf dem Plan stand. Das anschließende Mittagessen hatten wir uns auf jeden Fall verdient. Da es bis zum Team-Event um

14 Uhr noch einige Zeit war, wurde diese entweder zum Tischtennis oder Volleyball spielen genutzt, oder es wurde einfach nur „gechillt“.

Kurz nach zwei trafen wir uns mit dem Guide am



Bootshaus, um die Kanus in Empfang zu nehmen, mit denen wir dann auf Tour gingen. Insgesamt 7 Boote wurden zu Wasser gelassen. Nach der Einweisung durch den Guide und dem Üben von wichtigen Manövern nach entsprechenden Kommandos, legten wir los. Von kleinen Rennen, über diverse „Ramm-Manöver“ bis zu Enterversuchen war alles dabei. Den meisten Spaß machten uns die Wasserschlachten, bei denen die Padel dazu verwendet wurden, die Insassen der „gegnerischen“ Boote mit möglichst viel Wasser zu



versehen, was oft sehr gut gelang. Dabei verging die Zeit sehr schnell, so dass wir uns wunderten, dass seit dem ersten Paddelschlag schon 3h vergangen waren, als wir wohlbehalten an Land gingen. Nachdem die Boote gesäubert und wieder im Bootshaus verstaut waren, konnte noch kurz ausgeruht werden. Zum Abendessen wurde gegrillt, was sich bei dem Wetter natürlich auch anbot. Der restliche Abend verlief ähnlich dem vom Freitag, nur ohne Gewitter.

Der Sonntagvormittag war für das Training verplant, welches indoor in der „Bewegungshalle“ stattfand. Nach dem spielerischen Aufwärmen war Prätzen-Kicken angesagt. Zunächst noch recht einfach mit Einzeltechniken, was dann jedoch um die Ausdauerkomponente erweitert wurde. Beim sogenannten Pyramiden- und Tabatatraining kamen alle gut ins Schwitzen. Anschließend wurde es mit Doppelkicks bzw. Kickkombinationen etwas anspruchsvoller. Beim nachfolgenden Stabi-Training war nun das Balancegefühl und die Standsicherheit gefragt, denn auf einem Balancepad stehend, waren verschiedene Fußtechniken auf die Pratze auszuführen. Das

erwies sich schwieriger, als die meisten vermutet hatten, denn schon das Stehen auf einem Bein ist anspruchsvoll. Dem Balancetraining folgte dann ein „Power-Training“, bei dem die Kicks mit maximaler Kraft und Schnelligkeit auf die Trittpolter ausgeführt werden sollten. Vor allem bei den Größeren mussten die Polsterhaltenden schon ordentlich gegenhalten. Nach dem Üben von „Spezial-Kicks“ wurde es noch einmal konditionell anstrengend, da zum Abschluss das Pratzensparring angesagt war. Dies ist die Vorstufe zum richtigen Sparring mit

Schutzausrüstung. Nach den Sparringsrunden war es fast geschafft. Nur noch ein paar Kräftigungsübungen und dann folgte der Cool Down. So ausgepowert kam die Mittagspause gerade recht, um den Energiespeicher wieder zu füllen.

Nach dem Essen ging es zum Entspannen an den Strand. Wer wollte, konnte auch noch einmal zur Abkühlung ins Wasser gehen. Als alle Zimmer beräumt und besenrein übergeben waren, gab es noch eine kleine Feedback Runde, bei der sich alle einig waren, dass das Wochenende wieder sehr schön, aber viel zu kurz war. Es wurde sogar ein Trainingscamp über eine ganze Woche ins Spiel gebracht. Ca. 15 Uhr machten wir uns auf den Rückweg. Für das nächste Jahr ist selbstverständlich schon wieder im SEZ reserviert.

Ein großes Dankeschön geht an die **TEAG Thüringer Energie** und den **Kreissportbund Greiz**, die uns finanziell unterstützt haben.

Taekwondo Team Weida

