

Das Training nach den Ferien hatte kaum begonnen, da stand schon der erste Termin für unser Team auf dem Plan. Am 21.08. ging es für 23 kleine und große Sportler/innen zur mittlerweile 26. Auflage unseres Trainingscamps in das SEZ nach Kloster. Es war nach 2024 und 2025 unser 3. Wochenende dort. Diesmal hatten wir etwas Pech mit dem Wetter, denn schon bei der Anreise regnete es. So waren nach dem Zimmerbezug und dem Abendessen eher Indoor-Aktivitäten angesagt. Ein paar Mutige ließen es sich nicht nehmen, am Abend dennoch im Stausee schwimmen zu gehen. Ein paar blieben auf ihren Zimmern, andere spielten Tischtennis und zu späterer Stunde spielte der Großteil das Gemeinschaftsspiel „Werwolf“.

Nach dem Frühstück begann das Training am Samstag pünktlich 9.15 Uhr. Eigentlich hätte es im Freien stattfinden sollen, aber zum Glück war die Bewegungshalle an dem Vormittag frei, so dass wir diese nutzen konnten. Unser Trainer René tauschte kurzerhand die geplanten Trainingseinheiten und sorgte dafür, dass das Aufwärmen auch hielt, was es versprach. Beim anschließenden Kicken auf die Pratten und Schlagpolster blieb es anstrengend, da René das Ganze in sogenanntes Pyramiden- sowie Tabata-Training verpackte. Damit die Kräfte unserer Sportler/innen, vor allem der kleineren nicht zu schnell schwanden, sorgten entsprechende Tempowechsel dafür, dass alle gut durchhalten konnten. Gegen Ende des 3stündigen Trainings war weniger die Kondition, sondern mehr die Koordination und das Gleichgewicht gefragt. Es musste zum einen auf dem Balancepad stehend gekickt werden und zum anderen auch noch der Schwingstab in Bewegung gehalten werden. René hatte viele verschiedene Varianten der Ausführung vorbereitet. Nach dem cool down war es endliche geschafft und das anschließende Mittag hatten sich alle mehr als verdient.

Am Nachmittag, um genau zu sein, ab 14.00 Uhr stand die sogenannte „Team-Olympiade“ auf dem Programm. Dafür musste zunächst in 2 Gruppen aufgeteilt werden. Dies wurde durch einfaches „auf 2“ abzählen recht schnell erledigt. Danach gab es

vom Teamer des SEZ eine Erläuterung zu dem, was uns die nächsten ca. 2,5 h erwarten wird. Zahlreiche Aufgaben sollten erfüllt werden, bei denen es auf die Teamarbeit ankam. Besonders lustig war z.B. das Erbsenweiterspucken. Während unser Trainer mit knapp 9m die größte Weite erreichte, kamen andere auf weniger als 2m. Da die Weiten aller Teammitglieder zusammenaddiert wurden, konnten solche geringen Weiten ausgeglichen werden. Auch das Quitscheenten-Golf machte sehr viel Spaß. Alle mussten

sich hintereinander aufstellen und mittels eines Minigolf-Schlägers eine Quitscheente möglichst weit schlagen. Der Schläger wurde dann immer an den/die Nächste/n in der Reihe weitergegeben. Sieger war das Team, welches die Quitscheente zuerst um das Haupthaus herum wieder zum Startpunkt spielte. Bei allem Aufgaben stand wie schon erwähnt die Zusammenarbeit im Team im Vordergrund. Da sich das Wetter nach und nach besserte und sich sogar die Sonne zeigte, gingen dann auch ein paar mehr als am Vorabend zum Baden. Andere verbrachten die Zeit vor und nach dem Abendessen beim Tischtennis, Volleyball oder Basketball spielen. Am Abend traf man sich wieder indoor, die meisten beteiligten sich am Gesellschaftsspiel „Werwolf“.

Für den Sonntag war Sonne versprochen und diese zeigte sich dann auch. So stand dem Outdoor-Training nichts mehr im Weg. Zur „Freude“ der Sportler/innen hatte René auf der angrenzenden Wiese bereits eine Hindernisstrecke aufgebaut, welche nach der lockeren Aufwärmrunde bergauf bewältigt werden sollte. Aufgeteilt in zwei Gruppen mussten die

Hindernisse in verschiedenen Techniken bewältigt werden. Zum Glück hatte die Sonne das Gras recht schnell abgetrocknet, so dass keine Verletzungsgefahr bestand. Los ging es zunächst im lockeren Tempo jede/r für sich und anschließend im schnellstmöglichen Tempo nacheinander, mit dem Ziel, schneller als die andere Gruppe zu sein. Das war dann aber auch schon der anstrengendste Teil des Trainings, da es nun eher Technik lastig wurde. Das Augenmerk lag nun auf Haltekraft, Koordination und Schnelligkeit. So musste z.B. der Seitwärts-Fußtritt ganz langsam auf die, von den

Seesport und
Erlebnispädagogisches
Zentrum Kloster



Partner/innen
gehaltene Prätze
ausgeführt werden.
Um es noch
schwieriger zu
machen, wurde auf
dem Fuß ein
Gegenstand
abgelegt, der nicht
herunterfallen durfte.

Die Unebenheit der
Wiese machte zudem den sicheren
Stand schwierig und die strahlende
Sonne erschwerte die Sicht. Dennoch
absolvierten die meisten diese Aufgabe
sehr gut. Mal etwas durfte dann der
Formenlauf geübt werden. In Dreier-
bzw. Vierergruppen sollte eine Form so
gelaufen werden, dass die Partner/innen
immer so angriffen, dass es zu den
Techniken der jeweiligen Form passte. Am Anfang
tat man sich noch schwer, aber nach und nach
wurde der Sinn erkannt. Abschließend durfte jede
Gruppe zeigen, was sie in der Kürze der Zeit geübt
hatten. Es folgte dann noch Koordination und ein
wenig Vertrauen zu den anderen auf etwas
lustigere Art. Alle stellten sich in einem recht engen
Kreis auf und auf das Kommando von Thomas



setzten sich alle auf die Knie
des/derjenigen, der/die dahinter stand. Im
2. Anlauf klappte es dann.

Auch diese 3h Training gingen recht
schnell vorbei und wir konnten das
Mittagessen bei Sonnenschein auf der
großen Terrasse genießen.

Danach hieß es Taschen packen, Zimmer
beräumen und besenrein übergeben. Da

aber noch genug Zeit
war, bestand die
Option, noch einmal
im Stausee zu baden.
Entweder hatten die

Teilnehmenden
genug von Bewegung
oder zu viel zum
Mittag gegessen,
jedenfalls fanden sich
nur Drei, die ins

Wasser gingen, die anderen verbrachten die Zeit
auf der Terrasse bzw. am Strand. Nach einer
abschließenden Feedback-Runde machten wir
uns, doch etwas „geschafft“ von den Trainings auf
den Rückweg.

Taekwondo Team Weida

