



WonHwaDo Deutschland

WonHwaDo - Wochenende 2005 in Uelzen

Zum diesjährigen WonHwaDo Wochenende 2005 in Uelzen bestätigte sich schon auf der knapp 300 km langen Hinreise „der Weg ist das Ziel“. Am 09.12.2005 kamen am Ende aber alle zwischen 22:30 Uhr und 23:30 Uhr im Lutherischen Jugenddorf Molzen, unserer Unterkunft für die nächsten zwei Tage, an. Die Einen benötigten dafür drei und die Anderen fünf Stunden Autofahrt. Am ersten Abend bildeten sich kleine „Splittergruppen“ die noch eine Weile durchhielten, während sich der Großteil nach einer kurzen Einweisung in die gut ausgestatteten Unterkünfte zurückzog. Nur die Duschräume und der Speisesaal waren zentral für alle angelegt.

Der Samstagmorgen begann um 06:30 Uhr mit Frühsport, welchem sich die Frauen enthielten. Einziger Kritikpunkt hierbei „NULL SICHT“ und dabei durch den Wald laufen, na ja. Eine Trainingseinheit auf dem Sportplatz hätte es auch getan, denn dort standen nicht so viele schlecht zu erkennende Bäume und Sträucher im Weg. Danach ging es nach kurzem Duschen und Frühstück in die Turnhalle der Gastgeber nach Uelzen. Auf dem Weg ist die Zuckerrüben-Fabrik ein zu empfehlendes Highlight, tolle Sicht und gute Luft! ;o) Aber das nur am Rande. Das Training des ersten Tages fand mit zwei kurzen Pausen und einer Mittagspause, von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr statt. Neben der Erwärmung, die für einige das Anstrengendste am ganzen Training war, waren Schwerpunkte des ersten Tages Techniken für Hebel und Würfe. Das Erklären und Verstehen der Anwendungen war interessant gestaltet. Nur die Übungszeit der einzelnen Technik und der Partnerwechsel waren für einige Personen einfach zu schnell. Dazu gab es noch ein vom Grundgedanken hehr sehr gutes Stationstraining. Hier wurde richtiges Fallen, Schlagen, Kicks sowie Bodenkampf trainiert. Auch hier waren nur die Zeiten schlecht eingeteilt. Am Ende gab es noch eine Unterrichtsstunde in traditioneller asiatischer Massage zur Entspannung der Muskulatur, die alle Teilnehmer sichtlich genossen.

Dann entschloss sich die Gruppe vor der Heimfahrt noch zu einem kurzen Besuch des Weihnachtsmarktes in Uelzen. Auf jeden Fall sehenswert, aber trotzdem „halt nur“ ein Weihnachtsmarkt. Zum Abschluss des Tages traf man sich nach einem reichlichen Abendessen noch zum gemeinsamen, im Volksmund „lockeren Abhängen“. Kurz gesagt wurde sich bei einer Tasse Glühwein in der Gruppe unterhalten. Dieser Abend löste sich dann Stück für Stück in Richtung gemachte Betten auf.

Der letzte Tag begann schon um 06:00 Uhr, wo der Frühsport noch weniger Teilnehmer zählte. Dann ging es aber nach einem schnellen Frühstück in eine Schwimmhalle, wo wahlweise Schwimmen oder Whirlpool zum Lockern der Muskeln vom Vortag geboten wurde. Um 09:30 Uhr begann die letzte Trainingseinheit, wo noch einmal die Techniken wiederholt und verbessert wurden. An Ende wurden dann noch Gürtelprüfungen abgenommen, die auch alle Beteiligten bestanden wurden. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch. Danach hieß es schnell zurück zum Duschen, Packen, Mittagessen und nach einer Abschlusskonferenz der Rückgabe der Schlüssel ging es am 11.12.2005 gegen 14:00 Uhr wieder Richtung Heimat.

Alles in allem ein sehr schönes Wochenende mit vielen netten Menschen, Neuem wie Altem und Wissenswertem. Nur der Zeitplan sollte das nächste Mal etwas großzügiger oder mit weniger Inhalt gestaltet werden. Ansonsten alles in einem Wort: TOP

Jens Burghardt