



WonHwaDo Deutschland

WonHwaDo - Wochenende in Uelzen 2005

Hallo liebe Sportfreunde, ich bin erst seit knapp drei Monaten dabei und wusste daher nicht so recht, was mich bei einem „Workshop-Wochenende“ erwartet. Allein die Fahrt nach Uelzen war spektakulär. Nach monsunartigen Regenfällen, dem Nebel des Grauens und nach endlosen Kilometern auf verlassenen Landstraßen (oder besser Feldwegen) kamen wir ungefähr zwei Stunden später als die Anderen im Lutherischen Jugenddorf Molzen an. Nach dem Abendessen und einer kurzen Einweisung hat sich der Großteil in die Schlafgemächer (spartanische Holzdoppelstockbetten) zurückgezogen.

Was in diesen zwei Tagen auf mich zukommen sollte wurde mir schon früh bewusst. Um genau zu sein Punkt 06:30 Uhr am Samstagmorgen. Meister Jörn blies mit bestimmendem Ton zum Frühsport. Es gab nur ein Problem, es war stock dunkel. Egal! Ab durch den Wald, im Laufschrift irgendwie an den Bäumen vorbei und hoffen das sich keiner verletzt. Nach kurzem Lauftraining auf dem nahe gelegenen Sportplatz, standen noch eine Art Schattenboxen, Kicks und eine Kombination aus beidem gemischt mit Liegestützen auf dem Programm.

Nach dem anschließenden Frühstück ging es direkt in die Sporthalle nach Uelzen (9:00 Uhr). Jetzt wurde mir klar, dass ich längst nicht so fit bin wie ich immer dachte. Für Jörn hieß das ganze Erwärmung, für mich war es wie ein sechswöchiges Aufbautraining. Versteht mich nicht falsch, es hat ohne Frage viel Spaß gemacht. Bei den folgenden Hebel- und Wurftechniken habe ich viel gelernt. Auch das Stationstraining mit Schlagtechniken, Kicks, Fallschule und Bodenkampf war interessant und lehrreich. Doch es war ziemlich anstrengend.

Ich war froh, als es am späten Samstagnachmittag eine Unterrichtsstunde in traditioneller asiatischer Massage gab. Meister Lutz weihte uns in einige Geheimnisse der völligen Endspannung ein. „War das toll. Einfach nur da liegen und nichts anderes tun außer zu genießen.“ Ihr könnt euch vorstellen, dass jene Trainingseinheit viel zu schnell vorüber war. Nach dem Training ging es gegen 18:00 Uhr noch schnell auf den Weihnachtsmarkt. Klein aber fein heißt dort die Devise und neben einigen kleinen Holzbuden findet man auf diesem Weihnachtsmarkt auch allerlei Getier. Es gab Schafe, Ziegen, Kühe und sogar so eine Art Büffel. Nach Glühwein, Kräppelchen und gebrannten Mandeln fuhren wir zum lang ersehnten Abendbrot zurück ins Jugenddorf. Nach dem Essen gab es für jeden noch eine Tasse heißen Tee oder Glühwein und es wurde ein wenig small getalkt. Der Abend endete recht schnell, da alle von den Anstrengungen des Tages recht müde waren.

Den Frühsport am letzten Tag ließ ich ausfallen, ich kam einfach nicht aus dem Bett. Im Bett war es so schön warm und kuschelig, draußen dagegen nasskalt. Am Rande sei erwähnt, dass einige beim Frühsport gefehlt haben. Wir durften uns dann auch fragen lassen ob die „Prinzessinnen“ ausgeschlafen hätten. Nach dem Frühstück ging es in die Schwimmhalle, wo wahlweise Whirlpool oder Schwimmen im Programm stand. Ich habe mich natürlich rein aus gesundheitlichen Gründen für den Whirlpool entschieden. Zum Lockern der Muskulatur, schließlich musste man zum anschließenden Training wider fit sein.

Das Sonntagstraining war ruhiger als am Samstag. Wir haben einige Techniken wiederholt und es wurden Gürtelprüfungen abgenommen, die übrigens alle Teilnehmer bestanden haben. Glückwunsch!!!

Danach noch schnell geduscht, die Klamotten irgendwie in die Tasche geschmissen und 14:00 Uhr in Richtung Heimat gedüst.



WonHwaDo Deutschland

An dieser Stelle möchte ich noch ein Kompliment an die Organisatoren aussprechen, auch wenn der Zeitplan etwas straff geschnürt war.

Trotz der Anstrengungen an diesem Wochenende, hat doch sehr viel Spaß gemacht. Ich werde beim nächsten Workshop wieder dabei sein und vielleicht schaff ich es dann auch am zweiten oder dritten Tag noch zum Frühsport.

Liebe Grüße
Stephan Schmidt