

Fun-Lehrgang Fürstenfeld

3. - 5. Februar 2012

Austrian Hapkido Cooperation



Wir hatten das Glück den ersten Fun-Lehrgang in dem JUFA Fürstenfeld mit Besuch in der Therme Loipersdorf mit zu erleben.

Start war am Fr. den 03.05.2012. Treffpunkt und Abfahrt war um 15.00 Uhr beim Stadionparkplatz in Wiener Neustadt. Uns wurde ein Bus von der Stadt zur Verfügung gestellt, und so konnten die Personen die nicht selber fahren wollten auch bequem gemeinsam den Lehrgang erreichen. Die erste Pause mussten wir ungeplant schon nach zirka 15 Minuten Fahrt auf der Raststation in Neunkirchen machen. Grund dafür war, das wir nicht die richtige Nummer von Arpad und seinem Sohn hatten, sie nicht erreichten, und somit vermuteten das sie nicht mitfahren. Vermutlich haben wir uns um 2 Minuten verpasst :-). Seine Frau war so nett und brachte die Beiden ebenfalls zu der Raststation. Nachdem alles geklärt war, ging es nun endlich gut gelaunt, und mit Vorfreude Richtung Fürstenfeld.



Dort angekommen trafen wir auch den Rest unseres Vereins und viele andere Teilnehmer der anderen Vereine. Unter anderem aus der Steiermark, von Kärnten, und von Tirol. Somit waren wir an die 50! Personen.

Nachdem die Meisten eingetroffen waren, ging es zum ersten leckeren Abendessen vom Buffet. Frisch gestärkt machten wir uns anschließend daran die Zimmer zu beziehen.

Die Zimmer waren sauber, nett, und boten ausreichend Platz. Ich lag mit Thomas in einem Zimmer und uns standen 4 Betten zur Verfügung. Dann ging es auch schon zur ersten Trainingseinheit zwischen 19.00 und 20.00 Uhr. Das JUFA in Fürstenfeld bietet unter anderem zwei Doppelsporthallen, die getrennt werden können, eine Kletterhalle, einen Fußballplatz, und einen Wellnessbereich. Am Freitag mussten wir uns die Doppelsporthalle mit einer anderen Gruppe teilen, am Samstag und am Sonntag stand uns dann die gesamte Doppelsporthalle zur Verfügung. Wir wanderten gleich mit dem Dobok vom Zimmer aus in die Halle, obwohl es bei den Temperaturen unter -10 Grad in dem gläsernen Durchgang doch etwas frisch war :-). In der Halle angekommen, nach der Begrüßung und dem Aufwärmen, wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt. Weiß-Gelb und Blau-Rot. Die Gruppe Blau-Rot hatte an diesem Abend das Thema Damen-Selbstverteidigung und die Gruppe Weiß-Gelb hatten mit Herbert Walzl das Thema Kraftausnutzungs-Techniken. Durch verschiedene Partnerübungen lernten wir die Kraft richtig umzusetzen und den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Als Belohnung bei Gleichgewichtsverlust gab es diverse Übungen. Also begann mein Trainingswochenende wegen mangelnder Geschicklichkeit gleich mit einigen Liegestütze und Sit-up's. Aber nicht nur mir ging es so... Auch bot sich dadurch die Möglichkeit die anderen Teilnehmer etwas kennenzulernen. Nach der ersten Trainingseinheit erfuhren wir, dass für uns in einem Admiral reserviert ist und wir dort die Möglichkeit haben Billard und Bowling zu spielen. Nachdem wir uns frisch gemacht hatten ging es also um ca. 22.00 Uhr auf Richtung Admiral. Doch mussten wir fest-



Fun-Lehrgang Fürstenfeld

3. - 5. Februar 2012

Austrian Hapkido Cooperation



stellen, dass es in Fürstenfeld mindestens zwei Admiral gibt. Wir fanden das richtige Lokal erst nachdem wir im falschen Lokal waren und nach einem kleinen Spaziergang.

Dort angekommen verbrachten wir ein paar nette Stunden mit Billard und Bowling. Die meisten Leute von unserem Verein, und einige Leute von einem anderen Verein ließen den Abend dann noch in einer geselligen Runde in einem nicht näher benannten Zimmer im JUFA etwas länger ausklingen.

Start am Samstag war das Frühstück um 08.00 Uhr. Nach dem Frühstück hatten wir noch bis 09.30 Zeit um uns für die nächste Trainingseinheit vorzubereiten. Dann ging es auch schon los mit der ersten Trainingseinheit am Vormittag zwischen 09.30 und 11.30 Uhr.

Nun hatte die Gruppe Blau-Rot das Thema Kraftausnutzungs-Techniken und die Gruppe Weiß-Gelb hatte das Thema Bodenkampf. Hier lernten wir durch Andreas Oberleitner diverse Grundtechniken des Bodenkampfes. Es war sehr interessant mal etwas tiefer auf das Thema einzugehen. Und für manche Vereine war das etwas ganz Neues, da sie den Bodenkampf in ihrem Verein nicht praktizieren. Auch war das Vormittagstraining durch die etwas länger dauernde gesellige Runde für manche sicher etwas anstrengender :-)



Nach dem Training ging es nun mal zu einem stärkenden Mittagessen beim Buffet. Anschließend hatten wir bis 13.30 Uhr Zeit um uns aufs nächste Training vorzubereiten. Wieder marschierten wir im Dobok zu der Sporthalle. Jetzt stand auf dem Programm für die Gruppe Blau-Rot Bodenkampf und für uns stand jetzt das Thema Damenselbstverteidigung am Programm. Auch wenn es sich zunächst etwas seltsam anhört, lernten wir effektive Alternativen zum normalen Hapkido. Nach 1,5 Stunden war erst mal 15 Minuten Pause angesagt. Dank der super Organisation war auch stets für Getränke, Obst und Müsliriegel gesorgt.

Nach der kurzen Pause ging es nun weiter mit dem gemeinsamen Training, wobei das Thema



diesmal Sprungtechniken war. Nachdem wir diverse Vorübungen gemeinsam absolviert hatten, trennten wir uns nach ca. einer halben Stunde wieder in die üblichen Gruppen. Nun konzentrierten wir uns auf ein paar Sprungtritte und arbeiteten an deren Verbesserung. Eine Stunde später war auch dieses Training zu Ende und wir erhielten ein Lunch-Paket und die Uhr für die Therme in Loipersdorf.

Der Aufenthalt in der Therme und der anschließende Abend standen jedem frei zur Verfügung. Voller Vorfreude ging es wieder ins Zimmer um für die Therme herzurichten. Fertig gepackt trafen sich die Personen von unserem Verein wieder beim Eingang des JUFA.

Nach dem einen kurzen Zwischenstopp beim Billa ging es nun auch endlich Richtung Therme, die wir auch nur nach knappen 15 Minuten Fahrzeit erreichten. Nach dem umziehen suchten wir uns

Fun-Lehrgang Fürstenfeld

3. - 5. Februar 2012

Austrian Hapkido Cooperation



erst mal einen Platz in der Therme. Einige von uns testeten die neuen Rutschen mit dem doch etwas kälterem Außenbecken (-15C° Außentemperatur!) und die anderen bevorzugten die Lagune mit angenehmen 36C° Wassertemperatur, um sich von den ersten Strapazen zu erholen. Später trafen wir uns im Sauna Bereich wieder, wo uns Thomas mit insgesamt 3 Aufgüssen so richtig einheizte. Nach noch einem einem Aufenthalt in der Lagune und einem abschließenden Besuches des Dampfbades ging auch der Thermenabend zu Ende. Badeschluss war ja leider schon um 22.30 Uhr. Nachdem wir wieder in der JUFA angekommen waren, wurde auch dieser Abend mit doch insgesamt 11 Leuten in einer geselligen Runde in unserem Zimmer fortgesetzt. Wir vergnügten uns mit dem Spiel Mäxchen und einigen "Knabbereien".

Am Sonntag ging es nach dem Frühstück wieder um 9.30 Uhr mit der letzten Trainingseinheit los. Diesmal stand am Programm das Thema Langstock. Aufgeteilt wurden wir diesmal in Anfänger und Fortgeschrittene. Je nach Beurteilung des eigenen Könnens. Ich hatte noch nie einen Langstock in der Hand, deshalb war ich auch in der Anfängergruppe.



Wir lernten schön langsam ein Gefühl für den Stock zu entwickeln. Nach den ersten Übungen und einigen Fehlversuchen, die auch sehr laut in der Halle zu hören waren ;-), wagten wir uns dann an die ersten Schlagübungen mit dem Langstock. Es war sehr interessant einmal mit dem Langstock zu trainieren. Nun war der Lehrgang auch leider schon zu Ende. Nach der Verabschiedung hatten wir noch Zeit unsere Sachen zu packen und uns wieder frisch zu machen. Anschließend ging es auch schon wieder Richtung Wiener Neustadt. Dort angekommen, musste ich feststellen, dass sich noch etwas in meiner Hosentasche befand, das dort eigentlich gar nicht hingehörte. Und zwar der Schlüssel zu unserem Zimmer in der JUFA :-). Nachdem ich das telefonisch geklärt hatte, ließen der Thomas, Wolfgang, Martin, Andreas und ich das Wochenende mit einem gemeinsamen Essen beim Australier in Wiener Neustadt noch ausklingen.

Alles in allem ein sehr schönes gelungenes Hapkido-Weekend.

Gerald Markl

