



# IHC LEHRGANG PLETTENBERG

---



# IHC Lehrgang Plettenberg

01.08.2008 – 03.08.2008

---

## ANREISE 31.07.2008

---

Diesen Sommer wollten wir natürlich nicht ohne Training auskommen, darum planten wir schon länger, dass wir am IHC-Sommerlehrgang in Plettenberg teilnehmen werden. Am 31.07.2008 trafen wir uns: Andi O, Andi T., Andi W., Jörg, Alex, Vicky und ich bereits um 05:45 beim Neustädter Stadion (der neuen Heimat des MAGNA-Teams) und fuhren gemeinsam mit – für diese Uhrzeit verdächtig – guter Laune zum Flughafen. Die Fahrt war recht angenehm und wir hatten da schon viel Spaß. Am Flughafen angekommen ging es zum Check-In Schalter; dort hatten wir Wetten laufen, wer den schwersten Koffer hatte. Mein Koffergewicht von 18,5 kg hatte gewonnen. ☺ Ich war im Endeffekt froh, dass ich so viel mit gehabt hatte, ich habe auch jedes Stück gebraucht ;-). Doch dazu später mehr. Der Flug selber verlief ohne Schwierigkeiten. In Dortmund angekommen, wurden wir bereits von Jürgen und Anuscha aus Plettenberg erwartet. Anuscha hat für Andi O. eine besondere Überraschung parat: da es sein 30. Geburtstag war, hat sie ihm sogar selbst einen Kuchen gebacken. Was für eine Begrüßung!



Wir wurden in einer Dreifachturnhalle untergebracht und waren auch die Ersten, darum konnten wir die besten Schlafplätze reservieren. Anuscha machte uns zum Mittagessen Spaghetti und ließ uns für ein Stündchen alleine. Diese Zeit nutzen wir, um uns sportlich zu betätigen. Wir räumten alles aus, was die Sporthalle zu bieten hatte und turnten ein wenig herum. Da habe ich auch sehr tolle Fotos geschossen, die ich euch natürlich nicht vorenthalten möchte.



Nach dem Mittagessen wollten wir den schönen Tag genießen und sind ins Freibad gegangen. Es ist zwar ein sehr kleines Bad gewesen, aber trotzdem hatten wir unseren Spaß. Wie immer hatten wir unsere Cam mit, hier eine kleine Kostprobe:

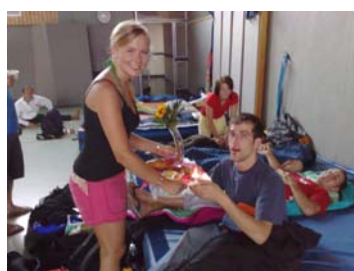


---

**FREITAG 01.08.2008**

---

Die erste Nacht hatten wir hinter uns gebracht. Ich habe nicht so toll geschlafen weil's mir etwas kalt geworden war, aber das war normal; man musste sich mal an den Schlafsack und an die Matte gewöhnen. Auch an diesen Tag, hatte Anuscha für unser nächstes Geburtstagskind Jörg eine Überraschung. Sie brachte ihm ein Frühstück ans Bett. Was für eine Frau! ;)



Gut genährt gingen wir zu unserer ersten HKD-Einheit. Wir machten mit Simon diverse Schlag- und Blocktechniken mit dem Pong (Kurzstock). Für uns war es sehr interessant und neu, weil wir ja kaum Waffentechniken in unserem System haben. Die eine Stunde war einfach zu schnell um, aber jetzt kamen wir zur zweiten Einheit mit Meike. Thema: Langstock. ☺ Dort machten wir wieder diverse Schlag- und Blocktechniken. Die 3. Einheit wurde vom Belgischen Meister Luc gehalten. Er zeigte uns interessante „Handshake-Techniken“ die wir gleich an unseren Partner ausprobierten. Man glaubt ja nicht, wie flexibel manche Leute an den Armen sein können!

Nach dem Mittagessen ging es weiter mit noch 2 Trainingseinheiten. Wir machten Fußtechniken mit Felix. War sehr interessant zu sehen wie unsere Deutschen Freunde die Fußtritte machten. Es war einwenig zum umgewöhnen aber ich denke wir haben trotzdem gut mitgehalten. Die zweite Einheit machten wir Fallschule mit Jens. Das Aufwärmtraining begann gleich mit „Gehirnübungen“. – wir mussten halt wissen, wie wir uns auf den Boden legen mussten. Jens hat uns nebenbei die koreanischen Bezeichnungen für Bauch, Rücken und Nase gelehrt. Danach machten wir noch viel Fallschule; Rolle vorwärts, Rückwärts und Fall seitwärts. Mir hat nach dieser Einheit alles wehgetan, aber trotzdem freute ich mich auf die Nachmittagsgestaltung.

Wir konnten uns entscheiden zwischen Basketball, Beachvolleyball und Kanu fahren. Jeder von uns machte was er wollte. Ich persönlich habe mal relaxt und dann ein wenig Beachvolleyball gespielt. Ist ja gar nicht so leicht wie ich dachte, darum ließ ich es bei ein paar Versuchen bleiben. Jörg ging mit Janine und Anuscha Kanu fahren. Es dürfte sehr interessant für ihn gewesen sein; er hatte den „Held“ spielen müssen und wollte zwei andere Mädels aus dem Wasser helfen. Dabei hat er seine Brille im Kanu hingelegt – aber das Boot kenterte, und so war auch seine Brille weg... Verzweifelt hat er noch versucht, sie zu finden, und hat sich dafür sogar von Anuscha noch eine Taucherbrille geliehen. Aber die Brille konnte im Fluss nicht gefunden werden. Jörg musste einen ganz Tag ohne Brille durchhalten.



Den Abend ließen wir mit einen gemütlichen Grillabend ausklingen. Es gab viele Salate und auch einiges an Fleisch. Die Nacht war für mich angenehm zu schlafen, wir hatten ja schon einiges trainiert. Zwar war es immer bis in die Nacht hinein recht laut, da so an die 40 Leute dort in der Halle übernachteten, aber man hat sich doch bald daran gewöhnt. Den nächsten Morgen starte ich – wie jeden Morgen – mit einer kalten Dusche. Ich muss sagen, es war inzwischen schon als sehr angenehm empfunden, und man war gleich voll-fit und konnte mit guter Laune ins Training gehen. Aber vorher langten wir beim guten Frühstück ordentlich zu.

### SAMSTAG 02.08.2008

Die erste Trainingseinheit wurde von Günter gehalten. Es ging um diverse Nervenpunkte. Die können schon ganz schön wehtun! Manche Leute waren gegen gewisse Punkte unempfindlich (so genannte „Non-Responder“), und dadurch tat ich mir mit manchen Techniken recht schwer. Aber ich muss sagen, ich habe davon trotzdem viel mitgenommen.

In den 2 anderen Einheiten ging es um die Kampfkunst unserer ausländischen Freunde näher kennen zu lernen. Luc war der erste, der uns seine belgischen Techniken zeigte. Er machte das wirklich gut, nebenbei erzählte er uns eine Hintergrund-Geschichte damit wir besser verstehen konnten, was er uns zeigte. Danach durften wir die Hwarang-Techniken an unseren Partner ausprobieren. Wir berührten den Partner nicht mit den Händen - und brachten ihn trotzdem zu Boden. Wir bewegten uns „wie ein Adler“. In der 2. Trainingsrunde machten wir mit Franz-Josef deutsche Bewegungsschule. Es ist wichtig, dass man von Anfang an ausweichen kann. Also zeigte er uns ein paar Tricks, damit wir gewissen Schlägen und Tritten besser ausweichen konnten.

Nach dem Mittagessen hatten wir dann eine interessante Anatomiestunde mit Manfred, der uns unseren Körper näher brachte. Mir war ja gar nicht bewusst, dass wir so viele verschiedene Gelenksarten in unseren Körper hatten. Danach durften wir selbst testen, in welche Position wir die Gelenke drehen mussten, damit daraus die Hebelwirkung entstand.

Die Letzte Einheit dieses Tages gehörte Volker mit dem Mittelstock. Er zeigte uns sehr interessante Techniken, um diese Waffe am Geschicktesten einzusetzen. Für einen armen Übungsgegner war nicht gerade sehr angenehm – aber dazu ist ja schließlich die Selbstverteidigung da.

Diesen Nachmittag haben wir im Schwimmbad „Aqua Magis“ verbracht. Dort gab es ein Erlebnisbad mit Rutschen, Wellenbad, Strudel, Sprungturm und ein warmes Außenbecken, also alles was das Herz begehrt. Es tat mal gut zu relaxen, obwohl wir nicht mal einen Liegeplatz bekamen. Obwohl – die Action dann doch wieder die Entspannung übertraf...



Vom vielen Baden wurden wir sehr hungrig, also sind wir zum Mongolen gegangen um mal richtig zuzuschlagen. Man kann sich das Restaurant als „All-You-Can-Eat-Buffer“ mit Teppanyaki-Grill vorstellen. Also für mich war es wie im Paradies. So viel zu essen. Sushi, Känguru, Ente, Fisch uvm. Aber am besten fand ich den Nachtisch. Da gab es verschiedene Früchte, Götterspeise, Tiramisu und Eis... Da langten wir auch noch mal recht zu. Diesen Abend hatten wir noch bis in den frühen Morgenstunden unseren Spaß!




---

SONNTAG 03.08.2008

---

Dieser Tag war unser letzter Trainingstag. Wir standen sehr früh auf (auch weil Vickys Wecker die ganze Halle aufgeweckt hatte...). Nach dem Frühstück hatten wir mit unserem Meister Andreas eine Stunde über das Thema „Bruchtest – Theorie und Praxis“. Er erklärte uns, wie wir unseren Körper einsetzen sollten und wie sich so ein Brett physikalisch verhält. An diese Aspekte habe ich noch gar nicht gedacht. Wir machten ganz am Anfang diverse Vor- und Abhärtungsübungen, und auch Zielübungen und dann durften wir am Ende der Stunde selbst ein 2cm dickes Brett durchschlagen. Egal mit welcher Technik, Faust, Handkante oder Fußtritt. Jeder wie er sich's am besten zutraute. Ich wählte die Faust. Ich hatte schon etwas Angst, weil ich immer hörte dass es schmerzhaft und sogar chronisch werden kann. Aber ich schob die Zweifel beiseite und durchbrach mein erstes Brett! Schmerzen hatte ich keine, aber meine hand schwoll etwas an. Ich bin dann gleich zum kalten Wasser gegangen und habe meine Faust gekühlt, damit es besser wird. Die Schramme legte sich aber schnell und der Knöchel wurde nur ganz leicht blau. Was für ein Gefühl!



Unsere letzten zwei Trainingsstunden standen am Plan. Wir konnten einwenig in den Brasilianischen Kampftanz Capoeira reinschnuppern. Ich war leider schon etwas müde, darum genoss ich es, meinen Kollegen zuzuschauen, die mit vollem Elan bei der Sache waren und Rhythmus und Stimmung in die halle brachten.



Nach der Verabschiedung ging es ans Zusammenpacken. Alle Teilnehmer halfen dabei, und so war in wenigen Minuten die ganze Halle leer. Wir mussten auch packen, weil wir in eine andere Halle umziehen mussten (wir hängten ja noch einen Tag an den Lehrgang in Deutschland an). Wir wurden dann von den Plettenbergern in Ihre „Heim-Halle“ nach Holthausen verfrachtet, wo wir unsere letzte Nacht verbringen durften. Aber vorher wurden wir noch auf die interne Abschlussfeier eingeladen. Es gab leckeres Fleisch, Brötchen, viel Salat und reichlich zum Trinken. Nach dem Essen waren wir wieder so fit, dass wir gleich wieder Spielen oder sportlich betätigen wollten. Der Frisbeering musste her. Nach ein wenig hin und her wurden wir etwas müde und so sind ein Teil in die Halle gefahren, während der Rest noch einmal eine Capoeira-Choreographie performte. Nach einer weiteren kalten Dusche waren wir so halbwegs wieder fit. Wir genossen es, mal nichts zu tun. Nach einiger Zeit kamen die anderen zu uns und wir hatten wieder einen schönen Abend wo wir einfach nur redeten. Die Nacht war recht angenehm, nicht zu kalt und nicht zu warm. Es hat in den frühen Morgenstunden nur ziemlich geregnet, dass sogar etwas Wasser in die Halle gedrungen war. Aber Gott sei Dank nicht auf unseren Schlafplatz ;)

---

**MONTAG 04.08.2008**

---

Wir standen pünktlich um 07:30 auf, weil wir um 09:00 abgeholt werden sollten um nach Dortmund gebracht zu werden. Auf den Weg sind wir leider in einen klassischen deutschen „30-Minuten-Stau“ gekommen. Es ging nichts. So hatten wir noch etwas Zeit, uns zu unterhalten. Aber so schnell wie sich der Stau gebildet hatte, so schnell war er auch wieder aufgelöst. Am Bahnhof angekommen, verabschiedeten wir uns von Jürgen herzlich und brachten unser Gepäck in Schließfächer. Geschafft, so konnte unserer Shoppingtour durch Dortmund nichts mehr im Wege stehen. Leider wurde das mit Zeit auch sehr anstrengend und unsere Mägen knurrten auch, also war jetzt mal Nahrungssuche angesagt. Wir konnten uns nicht wirklich entscheiden, und wir wollten nicht unbedingt Burger King und co. besuchen. So sind wir in eine kleine Pizzeria gegangen. Die war sehr nett, und wir haben sogar – ganz untypisch – alle gleichzeitig unser Essen bekommen. Danach sind wir noch zu der Bushaltestelle gegangen um zu schauen wann der nächste Bus zum Flughafen ginge. Gott sei dank haben wir das gemacht, denn sonst wären wir am Montag wohl noch nicht heimgekommen. Die nächste Busfahrt stand unmittelbar bevor. Versuche, die Fahrt eventuell billiger beim Taxi zu bekommen, scheiterten bereits vorher im Ansatz am basar-mäßigen Verhalten des Fahrers. So ließen wir es bleiben, sind schnell zu unseren Schließfächern und haben den Bus genommen. Am Flughafen angekommen, gab es interessante Effekte bei der Koffer-Lotterie: meiner wurde leichter, alle anderen schwerer... Es gab hier ausnahmsweise nicht mal vernünftige Dutyfree-Geschäfte, wo man noch schnell was einkaufen konnte, so sind wir gleich zu unserem Gate gegangen. Der Flieger startete pünktlich und wir konnten uns entspannen. Im Flieger hatten wir sehr gute Laune, sodass wir sogar die Leute um uns zum Lachen brachten. Wir waren „über den Wolken“, und erzählten Geschichten vom Glücksbärchenland. Die Reise nach Wien war ein wenig turbulent, es hatte geregnet und das Flugzeug wurde ein wenig auf und ab gerissen... Aber unser Pilot brachte uns sicher nach Wien, wo wir gleich die Parkgebühren beglichen. € 52,50 für 4 Tage, na da waren wir froh dass wir nicht wie ursprünglich geplant mit 3 Autos dort gestanden wären, das wäre echt teuer geworden. Auf der Autobahn war wenig Verkehr, und so waren wir ziemlich rasch in Wiener Neustadt. Wir verabschiedeten uns mit dem guten Gefühl, bei diesen tollen HKD-Lehrgang teilgenommen zu haben. Applaus für die

netten Plettenberger, die wissen wie man Lehrgänge organisiert. Noch mal ein Riesen-Dank für die gute Betreuung! Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen der internationalen Familie!



Kerstin Eitzenberger

1. Hapkido Verein Wiener Neustadt