Hap Ki Do News

Ferienlager-Feeling auf dem IHC Lehrgang in Salzburg 27.07. - 29.07.2007

Am Freitag, den 27.Juli 2007, startete unsere kleine Gruppe bestehend aus 9 Personen Richtung Salzburg. Während sich unsere Jungs, Andreas „Amoc“ Oberleitner, Jörg Sagmeister, Andreas „N-Dee“ Wolf, Michael Hinterschweiger, Stefan „Steve“ Hueber, René Hajek und Andreas „Freud“ Tumpold bereits um 05:00 Uhr, nach einer mittleren Katastrophe - N-Dee hatte verschlafen - auf den Weg machten, gönnten Kerstin „Mimi“ Eitzenberger und ich, Isabella „Bella“ Ganauser uns noch ein Mützchen voll Schlaf.

Kaum in Salzburg angekommen, hieß es für die Männer bereits schwitzen, schwitzen, schwitzen, denn das Training begann bereits um 08:45 Uhr mit einem Aufwärmprogramm unseres Meisters höchstpersönlich. Danach wurden die Fußtechniken mit Danträger Paul perfektioniert und Carsten und David brachten ihren Schülern den Umgang mit dem Kurzstock näher. Günter und Erwin demonstrierten anschließend die verschiedensten Wurftechniken und zum krönenden Abschluss erfolgte ein Lehrgang über Langstock und Schwert von Meister Franz-Josef.

Mimi und ich eilten um punkt 15 Uhr mit dem Zug nach Salzburg, um unsere übrigen Vereinsmitglieder zu unterstützen. Um 19:30 Uhr erreichten wir den Hbf Salzburg, wo wir bereits ungeduldig erwartet wurden. Nein - nicht weil die Herren der Schöpfung uns vermisst hätten, sondern weil sich in der Zwischenzeit Hunger durch laut knurrende Mägen bemerkbar machte.

Also hieß es für uns Mädels: ab ins Zimmer, Koffer abstellen und in 3 Minuten wieder unten in der Empfangshalle, um ein geeignetes Lokal zu suchen.

Nach einer längeren Wanderung, vorbei am Geburtshaus des großen Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart und der überaus beeindruckenden Müllabfuhr „Saugi 2“ gelangten wir schlussendlich zu der gewünschten Pizzeria, in der wir es uns erstmal herzhaft schmecken ließen. Während des einzigartigen Genusses einer Pizza konnten wir die Highsociety beobachten, die in ihren Limousinen an uns vorbeibrausten.

Anschließend suchten wir ein gemütliches Lokal und gönnten uns einen Cocktail bzw. weißen Spritzer (oder zwei, oder drei?). Sichtlich angeheitert schlenderten wir Richtung „Party-Szene“, doch diese war gar nicht so leicht zu finden. Aber erfinderisch wie immer fragte unser Steve, wo man denn hier „Pardy“ machen könne.

Nach einigen lustigen Zwischenfällen fanden wir schließlich einen Club, in dem es uns gefiel.

Hap Ki Do News

Während es sich die Salzburger-Jugend auf ihren Stühlen gemütlich machte, tanzten und sangen wir bis zur totalen Erschöpfung. Unser Stevelein machte zudem mächtig Eindruck auf die Mädels und so wurde er in „alter Tradition“ mit einem paar Schuhen beworfen. Müde von all den Eindrücken und Erlebnissen und natürlich auch vom anstrengenden Training trotteten wir zu unserem Quartier um noch ein wenig zu schlafen.

Früh morgens, nachdem wir alle ausgiebig gefrühstückt hatten, machten wir uns auf den Weg zum Anifer Waldsee, um uns ein wenig zu erfrischen und zu entspannen. Trotz der hohen Preise und der Wassertemperatur von 18°C ließen sich nur wenig von uns davon abhalten, das kühle Nass zu genießen.

Nach einem kleinen Unfall, der Begegnung mit dem einheimischen Waldseemonster „Nessie“ und einem üppigen Mahl, packten wir motiviert unsere Sachen und fuhren zur Sporthalle, um uns dem Training zu widmen.

Um 14 Uhr begannen wir mit einer lockeren Aufwärmrunde. Danach wurden wir in Gruppen eingeteilt. Während die höherrangigen Gürtelträger weitere Wurftechniken bei Günter erlernten, wurden die Anfänger von Manfred in die hohe Kunst der Schlagabwehr eingeführt. Danach folgte eine anspruchsvolle Demonstration von diversen Bodenkampftechniken von Meister Franz-Josef.

Nach einem sehr abwechslungsreichen Training begaben wir uns wieder zurück in unsere Quartiere, um uns für den Abend schön zu machen. Anschließend trafen wir uns mit der gesamten IHC-Mannschaft zu einem Stelldichein im Stiegl Keller. Wobei wir uns noch nicht sicher sind, ob der Stiegl Keller seinen Namen, wegen dem Bier oder den vielen Stufen verdient hat. Bei einem deftigen Abendmahl mit Bier kamen wir uns auch nach dem Lehrgang näher.

Hap Ki Do News

Dann hieß es: Ab in die Stadt! Natürlich durfte bei so einem Ereignis das berühmt-berüchtigte „Excuse me, where are the kangaroos now?“ von Jörg nicht fehlen. Zu seinem Leidwesen musste er jedoch feststellen: „No kangaroos in Austria!“

Die Intelligenz der Salzburger testete Jörg anschließend mit der Frage: „Excuse me, I am looking for a „Bankomat“!“ Und prompt wurde er auf frischer Tat ertappt, es handelte sich doch tatsächlich um einen Österreicher und nicht um einen Amerikaner - tja, wer hätte das gedacht?

Nach längerem Überlegen, welches Lokal nun das richtige für uns wäre, beschlossen wir, noch ein Getränk in der Jugendherberge einzunehmen. Mimi und ich verließen die Runde allerdings nach einer Mozartkugel und gingen schlafen, während unsere Jungs noch ein wenig plauderten.

Am Sonntagmorgen begann der Tag für uns ziemlich früh, denn um 08:45 Uhr fing das Training an - eine Tortur für die Langschläfer unter uns, zu denen ich eindeutig zähle.

Trotzdem starteten wir gut gelaunt in den Tag und begannen auch hier mit einer lustigen und sehr abwechslungsreichen Aufwärmrunde, die uns ganz schön ins Schwitzen brachte. Anschließend erfolgte wieder eine Einteilung in Gruppen. Während die Danträger mit einem Sportwissenschaftler über variables Training mit dem Tendybelt philosophieren konnten, wurden die Schüler in zwei Gruppen unterteilt.

Als erstes Stand daher für uns ein Selbstverteidigungsblock mit Volker auf dem Plan. Hier wurden wir vor einige Aufgaben gestellt, die sich als äußerst anspruchsvoll erwiesen - und das zu so früher Stunde. Doch nach einiger Übung konnten die meisten Techniken bewältigt und die Partner auf dem Boden fixiert werden. Anschließend wechselten wir zu meinem persönlichen Lieblingsprogramm des Lehrgangs: Selbstverteidigung für Frauen mit Meisterin Nadine- ein Lehrgang, den ich nur weiterempfehlen kann.

Hier wurde uns gezeigt, wie man sich als Frau gegen vermeintliche Vergewaltigungen wehren kann. Wie entkomme ich meinem Angreifer, wenn er mich würgt, oder mich von hinten packt und ins Gebüsch zerren möchte. Hier wurden uns wirklich effektive und absolut nicht gewaltfreie Möglichkeiten gezeigt, um unsere Gegner wirksam auszuschalten. Nach einer weiteren Lehreinheit für den Umgang mit Langstöcken und Seilen, war der Lehrgang leider bereits zu Ende.

Erschöpft, aber glücklich brach unsere Mannschaft zur Heimreise auf. Insgesamt war dies ein sehr lehrreiches Wochenende, das intensives Ferienlager-Feeling in uns allen geweckt hat.

Isabella Ganauser
1. HAPKIDO Verein Wiener Neustadt