



Veröffentlicht auf *TAEKWONDO VEREIN* (<https://taekwondo-bergstrasse.de>)

[Startseite](#) > [Druckeroptimiertes PDF](#) > Sommercamp 2016

Sommercamp 2016



Carsten Gauger

Di., 19.07.2016 - 00:28

Auch in diesem Jahr zog es uns wieder nach Waldbrunn zu unserem Sommercamp. Diesmal waren wir 20 Leute, die sich auf ein sportliches Wochenende im Grünen freuten. 4 Häuser haben wir schon lange im Voraus gebucht, um uns unser Plätzchen an unserem Wunschwochenende 10. bis 12. Juni zu sichern. Auch die Turnhalle und diesmal auch der Seminarraum gehörten an diesem Wochenende uns.

Freitagnachmittag fuhren wir in Fahrgemeinschaften los, damit wir um 18:30 Uhr mit der ersten Theorie-Einheit zum Thema Taeguk/Poomsae im Seminarraum starten konnten. Sandra hatte einen sehr guten Vortrag vorbereitet und erklärte uns die Hintergründe zu den Formen im Taekwondo. Anschließend ging es auf dem Bolzplatz mit der Praxis weiter. Bis 20.30 Uhr haben wir durch unser Training auf der Wiese zahlreiches Interesse bei den Spaziergängern geweckt. Alle blieben eine Weile stehen und schauten neugierig, was wir dort machen. Da die Fußball-EM an diesem Wochenende ihren Auftakt hatte, wollten sich viele um 21 Uhr dann eher dem passiven Sport widmen und Fußball schauen.

Samstag in aller Frühe holten einige bei ihrem Morgenjogging Brötchen für alle und andere starteten den Tag mit einer Yoga-Einheit auf der Wiese. Die erste Trainingseinheit in der Turnhalle war dann Hapkido, was wieder wie im letzten Jahr von den beiden Hapkido-Trainern Jannik und Dorian angeleitet wurde. Hierbei konnten die Teilnehmer ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten (Hosinsul) noch weiter vertiefen. Nach einer Mittagspause in unseren Häuschen ging es dann weiter mit Wettkampftraining in der Halle mit Johann. Der strizierte die Gruppe ganz ordentlich, so dass kein Dobok mehr trocken blieb. Anschließend gab es für alle noch eine Schnupper-Yoga-Einheit im sanften und entspannenden Yin Yoga. Danach, wieder ausgeruht und mit neuen Kräften ausgestattet, stellte Carsten den Teilnehmern die Theorie zu erfolgreichen Bruchtests (Kyok-Pa) vor, bevor dann jeder ausprobieren konnte, ob er das Brett durchschlagen kann. Das hat mit gesammelter Konzentration und guter Vorbereitung schließlich auch bei fast allen geklappt. Mit Stolz packte jeder seine beiden Bretthälften ein und machte sich auf ins Haus, um das gemeinsame Grillen am Abend vorzubereiten. Johann hatte wieder einen großen Eimer mit eingelegtem Fleisch (nach russischem Geheimrezept) dabei, das er auf Spieße zog, um daraus leckere Fleisch“fackeln“ zu machen, die gegrillt wunderbar schmeckten. Selbst die Kleinsten waren schon ganz wild darauf. Außerdem hatte jeder zum Grillbuffet noch etwas beigetragen, von

Grillkäse über diverse Würstchen bis hin zu einer tollen Salatauswahl, nicht zu vergessen die „Badewanne“ voller Nudelsalat von Jannik und Dorian. Ein harter Kern tagte noch ziemlich lange... ob es schon hell war, als sie schlafen gingen?

Der Sonntagmorgen startete wieder mit Jogging und Brötchen besorgen und der Yoga-Einheit – diesmal aufgrund des Nieselregens – im Seminarraum. Das Wetter verdarb aber keinem die Laune und nach einem guten Frühstück und dem Aufräumen der Häuser zog es alle zum Finale, nämlich der Gürtelprüfung, wieder in die Turnhalle! Nach einem lockeren Aufwärmtraining machten die folgenden Vereinsmitglieder mit hoher Motivation ihre Prüfung zum nächsten Kup-Grad:

Bestanden haben:

Zum 9. Kup (Weiß/Gelbgürtel)

- Zairahman

Zum 8. Kup (Gelbgürtel)

- Ali
- Tim
- Vicky

Zum 7. Kup (Gelb/Grüngürtel)

- Gudrun
- Johannes

Zum 6. Kup (Grüngürtel)

- Bernd

Zum 4. Kup (Blaugürtel)

- Pia

Zum 1. Kup (Rot/Schwarzgürtel)

- Florian

Um ca. 14:00 Uhr hielten fast alle stolz ihre Urkunde zur erfolgreich bestandenen Prüfung in der Hand.

Ein wunderbares, sportliches Wochenende ging zu Ende und wir sind sicher:

Das machen wir nächstes Jahr wieder!

Vielen Dank an die Referenten, ihre Klasse Einheiten!

Taekwondo Formen	-	Sandra
Taekwondo Wettkampf	-	Johann
Yoga	-	Nicole
Hapkido	-	Jannik und Dorian
Bruchtests	-	Carsten

Hier ^[1] **findet ihr die Bilder**

Quell-URL: <https://taekwondo-bergstrasse.de/blog/sommercamp-2016>

Links

[1] <https://taekwondo-bergstrasse.de/galerie/sommercamp-2016>