

15. Weidaer Budolehrgang in Weida am 13. Oktober 2018

Eigentlich sollte unserer Budolehrgang im September, also diesmal nicht in den Thüringer Herbstferien liegen. Aber leider machte uns die Termindichte der Referenten eine Strich durch die Rechnung. So lag der Termin, der bei Beiden passte, wieder in den Ferien, wenn auch am Ende. Entsprechend „zäh“ war der Eingang von Anmeldungen. Da aber auch nach dem Meldeschluss noch einige Nachmeldungen eingingen, konnten wir am 13.10. dann doch 70 Teilnehmer in Weida begrüßen. Die Sportler kamen natürlich aus unserem Verein, aus weiteren 6 Thüringer Vereinen sowie aus Sachsen und Sachsen-Anhalt.

Die Begrüßung in Halle 1 (Comenius-Schule) fiel relativ kurz aus, da die Referenten nicht mehr groß vorgestellt werden mussten. Für den Wettkampfbereich war wie immer der Bundestrainer Georg



Streif zuständig und für den Part Selbstverteidigung stand, ebenfalls wie

immer, Frank Zimmermann zur Verfügung. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto sortierten sich die Sportler entsprechend in die zwei Hallen.

Wer sich beim Bundestrainer Anregungen und Tipps für den Wettkampf holen wollte, der blieb in Halle 1. Für Diejenigen, die sich im ProActive System von Frank Zimmermann weiterbilden wollten, ging es in die Sporthalle der Greil-Schule (Halle 2). Dass die beiden Hallen nur etwa 100 Meter auseinander liegen, ist für die Durchführung unseres Lehrganges optimal.

Die Trainingseinheiten waren auch in diesem Jahr so geplant, dass nach jeder Einheit zwischen den Hallen bzw. Gruppen gewechselt werden konnte, ohne den „Anschluss“ zu verlieren. In Halle 2 begann Frank die Trainingseinheit mit kleinen Aufwärmspielchen, während sich in Halle 1 kurz zusammengesetzt wurde und Georg den Wettkämpfern noch einen kleinen Überblick zu dem gab, was im Laufe des Tages trainiert werden sollte. Dann wurde auch hier das Training begonnen. So ging es schon in der ersten Trainingseinheit gut zur Sache und es lag nicht nur an den beinahe sommerlichen Temperaturen, dass den Sportlern so richtig warm wurde. Beide Referenten gestalteten das Training so interessant, dass die 2 Stunden bis zur Mittagspause beinahe wie im Fluge vergingen.



Die Pause von etwa 45 Minuten hatten sich alle redlich verdient. Natürlich war für die Versorgung bestens gesorgt. Neben Wienern und belegten Brötchen gab es auch wieder leckeren Kuchen, den unsere Mitglieder bzw. deren Eltern extra gebacken hatten. Zusammen mit dem Kaffee ließen es sich die Teilnehmer bei angenehmen Temperaturen in Freien schmecken und nutzen Pause zu angeregten Gesprächen mit Gleichgesinnten.

Nach der längsten Pause an diesem Tag, sollten noch weitere 3 Trainingseinheiten folgen. Selbstverständlich konnten die Sportler jeweils in den Pausen die Hallen und damit das Trainingsthema wechseln.

In Halle 1 ging es um Taktik, Kondition, Koordination und natürlich deren Anwendung im Sparring. In Halle 2 konnten die Teilnehmer spüren,

wo die Grenzen der Gelenkbeweglichkeit liegen. Natürlich wurden sie auch in der Abwehr von Stock und Messerangriffen unterrichtet. Anders als sonst war die letzte Einheit bei Frank ausschließlich den Jugendlichen und Erwachsenen vorbehalten. Somit konnte bei der Verteidigung gegen Messerangriffe noch einmal so richtig „in die Vollen“ gegangen werden. Das taten auch die

Sportler um Georg in der Halle 1. Vor allem beim VO2 max. Training war die Ausdauer gefragt.

Trotz des hohen Pensums hielten sehr viele Sportler durch und absolvierten alle 4 Trainingseinheiten. Was nicht zuletzt auch an der motivierenden Art der Referenten lag. Den abschließenden Teil des Lehrganges übernahm der Bundestrainer noch einmal für alle Sportler in Halle 1. Nach einem weiteren kurzen Powertraining endete das letzte Training mit wohlthuender Entspannung.

Mit anerkennenden Worten der Referenten an die Sportler endete der wieder einmal sehr interessante und anstrengende Lehrgang.

Wir bedanken uns noch einmal bei den Eltern, die mit einer Kuchenspende für die gute Verpflegung gesorgt haben. Ebenso danken wir der Comenius und der Greil Schule für die Unterstützung.

R. Richter

