

MOVE FOR HEALTH: Taekwondo-Wochenende

Die Ferien waren kaum vorüber, da stand für sechs unserer Sportler*innen sowie unseren Trainer René Richter der erste Termin auf dem Programm. Die Deutsche Taekwondo Jugend hatte vom 25.-27.08.2023 ein Taekwondo-Wochenende unter dem Titel „Move for Health“ organisiert. Angemeldet waren Teilnehmende aus dem gesamten Bundesgebiet. Als Ort für die Durchführung hatten sich die Verantwortlichen das BLSV Sportcamp Nordbayern in Bischofsgrün ausgesucht.

Als wir am Freitag anreisten, staunten wir nicht schlecht, denn das Objekt war quasi noch nagelneu, wurde erst im Jahr 2022 eröffnet. Neben dem Hauptgebäude mit den Zimmern, Schulungsräumen und Speiseräumen, gab es noch eine Dreifelderhalle, mehrere Beachvolleyballfelder, Tennisplätze und einen Fußballplatz.

Nachdem wir uns angemeldet hatten, konnten zunächst die Zimmer bezogen werden, bevor es dann ca. 17.30 Uhr zur Willkommensrunde ging. Es wurden die Verantwortlichen sowie das Programm für die kommenden Tage vorgestellt. Anschließend gab es erst einmal Abendbrot. Doch danach ging es weiter, mit den Vorstellungsrunden in den Gruppen. Gruppen deshalb, weil die Trainer*innen und die Sportler*innen jeweils verschiedene Programme zu absolvieren hatte. Lediglich die Mahlzeiten wurden gemeinsam eingenommen.

Am Samstag war „volles Programm“ angesagt. Für 8 Uhr stand Frühstück auf dem Plan und dann ging es durch bis abends. Die Sportler*innen durften sich neben 2 Workshops auch sportlich bzw. an der Kletterwand betätigen. Des Weiteren gab es auch einen Exkurs zum Thema Stressbewältigung. Selbstverständlich gab es zwischendurch auch eine Mittagspause und nach dem Abendessen hatten die Kinder und Jugendlichen die Wahl zwischen Quiz- und Filmabend. Lediglich 3 wollten einen Film schauen, alles anderen hatten sich für die „Quiznight“ entschieden.

Bei den Trainer*innen ging es nicht weniger interessant zu. Zunächst ging es um das „Gewichtmachen“ im Taekwondo. Referent war kein geringerer als *Prof. Dr. phil Dr. habil. med Dejan Reljic*, der Experte in Deutschland zu diesem

Thema. Fazit seines Vortrages, aufgrund der gesundheitsschädlichen Auswirkungen ist ein Gewichtmachen abzulehnen.

Es folgte das Thema „Interpersonale Gewalt im Sport“. Hierzu referierte *Steffen Sindulka, Kinderschutzbeauftragter im Thüringer Sport*. Auch dieses Thema war sehr spannend, da es immer noch nicht das Verständnis und die Bedeutung im alltäglichen Sportbetrieb gefunden hat, der es eigentlich bedarf.

Nach dem Mittag folgten noch ein Workshop, ein wenig sportliche Betätigung in der Sporthalle und nach dem Abendbrot noch ein weiterer Workshop. Das es trotzdem noch viel zu bereden gab zeigte sich daran, dass bis in den späten Abend noch in der Lobby gefachsimpelt wurde.

Für den Sonntag war das Programm etwas überschaubarer, da es nur bis zum Mittag gehen sollte. Während für die Sportler*innen hauptsächlich sportliche Betätigung auf dem Plan stand, durften die Trainer*innen ihre Gedanken im Workshop Nummer 3 zu Ende bringen. Insgesamt war es ein schönes Wochenende mit einem umfangreichen

Programm und vielen neuen Eindrücken, das bestätigten auch unsere Teilnehmer*innen Clara Ramsauer, Enie Schwichtenberg, Ian und Odin Penzel, Elis Voigtmann und Felix Fischer.

Einstimmiges Resümee aller Teilnehmenden, eine solche Veranstaltung muss auf jeden Fall wiederholt werden.

Taekwondo Team Weida

