

## Kein Schnee, aber trotzdem eine Menge zu tun

Rabenberg 2014! ... wenn die WonHwaDo- Liebenden diesen Aufruf hören, läuft ihnen der kalte Schauer über den Rücken. Rabenberg, gemeint sind langes Ausschlafen, bis hin zum Wundliegen, Whirlpool-Einheiten, bis die Haut schrumpelig vom Körper fließt, frische Luft, so dass sich der Körper aufbäumt vor Vitalität sowie lange Abende vor dem Kamin mit gutem Punsch und noch besseren Geschichten.

Der Rabenberg ist, wer noch nie etwas davon gehört hat, eine Stätte des Schliffes, der Zucht und systematischen - aber dafür sehr konstruktiven - Quälerei.

Der eigentliche Grund, warum wir das Trainingslager dorthin verlegt haben, ist das gute Essen. So viel, wie man verdauen muss, kann man gar nicht trainieren. Doch wir versuchen es. Der Plan ist straff und die Umsetzung kostet Körner.

Wie jedes Jahr meldet sich wiederum eine mutige Schar all derer an, die „Rund-um-die-Uhr-Trainingsumfänge“ nicht scheuen kann.

Besonders erfreulich war die Mischung der Gruppe, die zu einem Teil aus dem harten Kern der Leipziger/-innen, mit Juliane, Steffi, Lucas, Björn, Christian und Jörn bestand und zum anderen Teil aus den Hagenern, Marcus, Katharina, Andreas, Sebastian und Martin. Die Anreise der Hagerer war stundenmäßig ebenso voluminös, wie sportlich.

Wie geplant, trafen wir uns am Abend des 28.11.2014, nahmen ein gutes Abendbrot zu uns und konnten erste Gedanken zum Plan und Fortgang des Seminars besprechen. Die Gruppe war guter Dinge und alle hatten genügend Energie getankt, um ins Wochenende zu starten, was erfahrungsgemäß an allen Ressourcen zehrt.

Gegen 20:00Uhr starteten wir mit einer Eröffnungszeremonie in Form einer Meditation. Die anschließende Erwärmung galt als Vorbereitung für die folgende Gürtelprüfung. Katharina, Sebastian, Martin und Andreas traten an und absolvierten innerhalb der nächsten 90 Minuten das Prüfungsprogramm für den grünblauen Gürtel. Hochkonzentriert überzeugten sie nicht nur die Prüfer sondern ebenso die Zuschauenden aus Leipzig.

Eine solche Prüfung ist nicht der Abschluss einer bestimmten Trainings- und oder Leistungsphase sondern der Beginn einer differenzierteren Betrachtung der Inhalte von WonHwaDo.

Für unseren Lehrer Hiroshi Karita, Kwanjangnim war der technische Aspekt von WonHwaDo, mit seinen fließenden Kreisbewegungen eine wunderbare Art sich der Philosophie der Kampfkunst von praktischer Seite her anzunähern. Er gab allerdings auch zu bedenken, dass die Technik nur eine Art Vehikel auf dem Weg zu tieferem Verständnis über die inneren Aspekte der Kampfkünste darstellt.

Das gemeinschaftliche Training verdeutlichte das auf einfache Weise. Zusammen in der Gruppe, schienen die Mühen der Übungen und die schrittweise einsetzende Ermüdung durch den eng gestrickten Plan erträglicher zu sein. Die Gemeinschaft der Rabenbergtrainingsgesellschaft jedenfalls konnte keine Aufgabe, keine Herausforderung des Trainings abschrecken und so wurde vertrauensvoll jede Einheit mit Hingabe und Konzentration angegangen. Egal wie weit die Erleuchtung noch weg sein mag, an diesem Wochenende kamen wir ihr in vielerlei Hinsicht näher.

Obwohl sich die Gruppe aus besonderen Individuen und aus unterschiedlichen Charakteren zusammensetzte, bestand das Zusammenwirken immer auf der Basis gegenseitigen Respektes, der Achtung vor den Leistungen der Teilnehmer/-innen sowie der guten Laune und der Idee von gemeinsamer Entwicklung, eben auch unter teilweise schwierigen Bedingungen.

Eine Herausforderung beispielsweise bestand darin, allen Wünschen der Gruppenmitglieder gerecht zu werden. Die Trainingsstätte Rabenberg und deren Umgebung bietet eine enorme Bandbreite an Möglichkeiten der aktiven Betätigung. Die Hagener fokussierten das Training auf der Matte, da ihnen die Abwechslung, mit Leuten aus anderen Vereinen zu üben, wichtig war. Den Leipzigern erschien ein abwechslungsreiches „Über-den-Tellerrand-Programm“ bedeutsam. Klettern, Schwimmen, Wandern, WonHwaDo, Gymnastik, Spiel und vor allem Aktivitäten in der Gemeinschaft mussten zeitlich unter einen Hut koordiniert werden. Bei einem Aufenthalt von 42 Stunden kamen manche auf ein Programm von 36 Stunden. Diese wilde Entschlossenheit legte Zeugnis ab vom guten Willen, die Zeit im Trainingslager zu nutzen und so viel wie möglich davon mitzunehmen und zu lernen.

Nach der Gürtelprüfung, gegen 22:00Uhr im Tanzsaal, einer uns altbekannten und immer wieder Begeisterung auslösenden Trainingsstätte, trafen wir uns in der Sportlerklause und plauschten bis tief in die Nacht. Letztendlich entschied sich der harte Kern doch noch zu 3 Stunden „erholsamen“ Schlafes.

Die Wecker klingelten am Samstagmorgen, um 05:43Uhr nur zu einem Zweck, flugs in die Sportklamotten und ab nach draußen in die herbstliche Frische. Der spärlich beleuchtete Beachvolleyballplatz, sowie die Ränge des Fußballplatzes mit samt seiner Absperrungen wurden zu unserer Workout-Area. Funktionelle Übungen, wie Pull ups, Push ups, Box Jumps oder auch verschiedene Übersprungvarianten gehören in das Repertoire frühmorgendlicher Ausarbeitung, wie auch das abschließende 100 Meter-Kicken auf eisig glatter Tartanbahn.

Kurz nach 07:00Uhr begann das Training in der Schwimmhalle. Sprintbahnen und Tauchstafeln sollten das kardiopulmonale System ein wenig durchpusten ähnlich wie das Ausfahren einer zu lange in der Stadt herumzuckelnden alten Karre auf der Autobahn. Der Funke über die Freude für die Belastung im Wasser sprang noch nicht so gut über und so hörte man zwischen den Wellen und der Brandung des 25 Meter Beckens ab und an ein paar eigenartige Gluckslaute, wie beispielsweise diese: „Wenn Gott gewollt hätte, dass kleine WonHwaDo-kas im Wasser trainieren sollen, dann



hätte er doch die Schwimmhäute zwischen den Zehen belassen können oder?“ oder Ähnliches. Doch der Whirlpool wurde danach versöhnlich und so ausgiebig genutzt, dass die Druckstrahlmassage nur noch auf das rohe Fleisch traf. Gut durchgearbeitet und bereit für den Trainingstag (nach 2 Stunden Ausarbeitung, schon vor 08:00Uhr), begaben wir uns zum Frühstück und genossen die Vielfalt und Reichhaltigkeit der Rabenbergspeiseversorgung.

Zu den Vorzügen der Infrastruktur des Sportparks gehört auch die exponierte Lage auf 860 Metern Höhe. Leider lag, zu Julianes Enttäuschung, kein Schnee für die geplanten Skilangläufe. Wir entschlossen uns dennoch zu einer kleinen Wanderung durch den schönen Erzgebirgsforst. Juliane übernahm, ausgerüstet mit GPS-Gerät, die Führung und trackte uns durch das Unterholz. Mitten im tiefen Wald, vollkommen unterkühlt, dem Hungertode nah, schickte sich Björn an, eine Runde Nüsse spendieren zu wollen. Wie hungrige Wölfe umlagerten wir alle den Rucksack von Björn und schauten zu, wie er in seinem Rucksack herumfischte, um dann feststellen zu müssen, dass er die Nüsse „verg- (selbstge-) essen hatte. Allerdings waren wir zu kraftlos, um es ihm übel zu nehmen, für ein Lächeln reichte es.

Beim anschließenden Mittagessen konnten wir unser Nahrungsdefizit locker wieder ausgleichen und nachstopfen. Vor allem Christian schlug als ständiger Küchenschreck mit seinem Veganerdasein über die Stränge als er zwei ordentliche Paprikaschoten verdrückte, die auch noch gefüllt waren. Solch überdimensionierten Portionen sind bestimmt nur dann förderlich, wenn man im anschließenden Training ordentlich auf die Wampe bekommt.

Wir trafen uns 15:30Uhr wieder auf der Matte im Tanzsaal und thematisierten die technischen Möglichkeiten zur Anwendung der Formen von Pyoung Nae Gong Bang.

Immer wieder ist es begeisterungswürdig, wenn man Menschen beobachtet, die sich mit Leidenschaft und Hingabe einer Sache widmen, so auch in dieser Einheit. Konzentriertes Üben und das Ausprobieren verschiedener technischer Möglichkeiten an Partnern, mit denen man sonst nicht zu Gang sein kann, bringt Entwicklung auf vielen Ebenen. Die Suche nach der „schönen“ Technik steht dabei im Vordergrund. Im Training der Kampfkünste werden Techniken und Abläufe oft in hoher Zahl wiederholt und geschliffen. Monotonie ist notwendig, stupides Training dagegen führt nicht zum Ziel. Der Unterschied liegt darin, dass monotones Training nichts Negatives ist, sondern Geduld und Konzentration braucht, um zum Kern der Bewegung vorstoßen zu können. Aus sportwissenschaftlicher Sicht führen viele Wiederholungen zu technisch perfekten Fertigkeiten. Dabei handelt es sich um Weiderholungszahlen von 20.000 bis zu 2.000.000. Stupides Üben wiederum, stellt eher eine Hemmung in der Entwicklung dar, da es sich um geistloses und stumpfes Repetieren handelt. Notwendig für das Verständnis von Abläufen und motorischen Zusammenhängen ist die kontemplative und fokussierte Übung unter Einsatz aller körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen. WonHwaDo als innere Kunst, bedarf einer gewissen

Einstellung zum Training. Viele Bewegungen und Bewegungsabläufe sind nur dann entsprechend lebendig, wenn sie fließend und kreisdynamisch angewandt werden.

Bis 17:30Uhr wurde in einer tollen Atmosphäre geübt und reger Austausch betrieben. Alle lernen von Allen. Das Konzept geht auf. Viele neue Impulse entstehen bei solch einem Training und pflanzen sich im Kopf ein, bilden Verknüpfungen mit vorher erworbenem Wissen und verweben sich zu konstruktiven Ideen zur Weiterentwicklung der eigenen Sicht auf die Dinge. Danke dafür.

Das Tolle am Rabenberg ist außerdem das Team der Mitarbeiter/-innen, die immer wieder versuchen unsere Wünsche und Extrawürste zu realisieren. So organisierten wir nach dem Abendbrot eine Klettereinheit an der Kletterwand des Sportkomplexes 2.

Der Berg ruft und Juliane, Steffi, Lukas, Björn, Sebastian, Christian und Jörn folgten ihm. Hinein ging's in die Wand und hoch zur Glocke in ca. 12 Metern Höhe, welche als Ziel herhalten musste. Klettern kann man durchaus mit WonHwaDo - Training vergleichen. Das Klettern in der Wand duldet keine gedanklichen Ausflüge oder unkonzentriertes Auftreten. Jeder Mangel an Fokus lenkt nicht nur von der eigentlichen Aufgabe der vertikalen Zielstellung ab sondern bestraft mit „Absturz“. Im Training mit einem Partner, gehört das achtsame Üben unbedingt dazu, da Verletzungen sonst vorprogrammiert sind.

Achtsamkeit begleitete das gesamte Miteinander im Trainingslager. Dies zeigte sich zum einen in der Höflichkeit untereinander oder auch der gegenseitigen Anteilnahme, wenn das anstrengende Training im Dojang gemeint ist. Das schöne Gefühl der Gemeinsamkeit half über manch mühevollen Aufgabe hinweg.

Achtsamkeit war dann ab 21:30Uhr notwendig, als es zum Bodenrandori auf die Matte ging. Es wurden 5 Minuten gekämpft und 1 Minute pausiert, in welcher dann ein neuer Partner gesucht wurde. Die nächsten eineinhalb Stunden forderten das gesamte System.

Die Arbeit am Boden ist eine wunderbare Art des kommunikativen Miteinanders. Kraftanstrengung und Entspannung, Atmung und Bewegung, Kopf und Körper bilden eine Einheit im Ringen mit dem Partner. Am Ende eines langen Trainingstages stellt gerade der Bodenkampf eine enorme Herausforderung dar, da die letzten Kraftreserven sowohl in physischer als auch in psychischer Darreichungsform mobilisiert werden müssen.

Das freundschaftliche Rollen miteinander bietet vielfältige Möglichkeiten der Entwicklung und so lernen wir mit und voneinander. Selbst wenn man zum „einhundertsten“ Male mit dem gleichen Partner kämpft, ergeben sich immer wieder Situationen und Kombinationen, die wiederum neue Möglichkeiten der strategischen Ordnung bedürfen und so wechseln sich Aktion und Reaktion miteinander ab, genauso, wie Defensive und Offensive. Das Muster des Anzugs im WonHwaDo bildet unter anderem diesen Aspekt ab. Energie bündeln und wieder freisetzen. Der stetige



Wechsel von sich bedingenden Kräften und Zuständen liefert die Impulse zur Entwicklung und Vervollkommnung. Dabei gilt es offen zu sein, für die Ideen und Möglichkeiten, die durch Gelegenheiten und Trainingssessions wie diese freigesetzt werden. Lernen ist immer dann möglich, wenn man der Situation offen und vorbehaltlos gegenüber auftritt und die entsprechende Erwartungshaltung locker, aber ohne etwas zu erwarten oder gar zu erzwingen, einzunehmen in der Lage ist. Bruce Lee beschreibt in seinem Werk „Jeet Kune Do“ das fundamentale „In Stellung gehen“ als die Grundlage jeden Zweikampfes. Erweitert man die Lesart jedoch auf die innere Einstellung im Kampf, so treffen die Punkte des fundamentalen „In Stellung gehens“ oder des immer wieder dorthin Zurückkehrens auch auf unser Training und die dafür notwendige Einstellung zu.

1. Einfache, jedoch wirksame körperliche und geistige Sammlung.
2. Entspantheit, Bequemlichkeit und Körpergefühl bei der Einnahme des „geistigen Standes“.
3. Einfachheit, Bewegen ohne Anstrengung. Da diese für sich wertneutral ist, bindet man sich nicht in eine bestimmte Richtung, sondern hält sich alle Möglichkeiten offen.

In Stellung gehen bedeutet:

1. Ein Zustand der Bewegung, im Gegensatz zu einer statischen Stellung, einer „festgelegten Form“ oder Haltung.
2. Die Wiedereinnahme der Ausgangsstellung, das „Wiederinstellunggehen“, trägt ebenfalls dazu bei, die Aufmerksamkeit des Gegners noch weiter zu stören, insbesondere wenn man dies mit einer phasischen Bewegung durchführt.
3. Einstellung auf die Wachsamkeit des Gegners.

Am Ende dieser Trainingseinheit am Boden, zeigten Alle einen müden Körper, aber der Geist war hellwach und das Level of Fight Spirit enorm hoch. An Schlaf war natürlich trotz des extrem langen Tages nicht zu denken. Wenn der Zeitplan so dicht besetzt mit Aktivitäten ist, dann bleibt recht wenig Zeit zur notwendigen Verarbeitung der Eindrücke übrig.

So entschied sich ein Teil der Gruppe zu einer Nachtwanderung über die Tränktrögl-Loipe. 7 Kilometer durch die finstere Nacht mit Kopflampe und den Kopf voller Gruselgeschichten und Horrorszenarien. Etwa nach 3 Kilometern durch den dichten Erzgebirgswald eröffnete sich auf einer Lichtung der Blick in Richtung Himmel. Der Ausblick auf das Sternenzelt war atemberaubend und so standen wir 20 Minuten mit offenen Mündern und staunten über diese phänomenale Sicht. Sterne in solcher Anzahl, die Milchstraße so deutlich, die Sternzeichen unwahrscheinlich plastisch. Dieser phantastische, stellare Moment ergab sich aus ungewohnter Dunkelheit um uns herum, die kalte und klare Luft sowie der richtige Zeitpunkt, mit dem Glück, genau an der richtigen Stelle sein zu

## Kampfkunst, Selbstverteidigung, Lebensweg, Veranstaltungen, Reisen...

können. Mit dem Gefühl einen tollen Tag erlebt, einen würdigen Abschluss gefunden zu haben und dem wohlverdienten Schlaf in warmen Federn entgegenzuwandern, hinkten wir zurück zum Quartier. Jetzt spürten wir unsere Muskeln und unsere schmerzenden Gelenke. Noch drei Stunden Schlaf bis zur morgendlichen Erbauung verblieben.

Sonntagmorgen, 6:00Uhr. Die Gruppe war stark geschrumpft. Der „wache“ Teil arbeitete sich mit einer Kombination aus Hadan und Fußtritt zum Rabenberggipfel hinauf. Auf einer Höhe von 913 Metern lösten wir die Gruppe auf und jeder suchte sich einen geeigneten Platz für die folgende Stehmeditation. Danach ging es wieder bergab mit eben diesen Kombinationen. Nach insgesamt 1.000 Wiederholungen dieser Angriffsbewegungen, in Form von Schattenboxtraining, beendeten wir die morgendlichen Erbauungsübungen im Wald.

Die Mischung aus WonHwaDo-Bewegungen und der gedankenordnenden Meditation gereichte zur perfekten Präparation auf das kommende Pensum.

Im Anschluss an das Outdoor-Training folgten wiederum das sportliche Miteinander sowohl auf der 25 Meter Bahn als auch die Unterwasserdruckstrahlmassage im Whirlpool. Weiter ging es mit kommunikativem Frühstück, Zimmerauszug und Treffen auf der Matte zum finalen Abschlusstraining im Tanzsaal.

Pyoung Nae Gong Bang blieb das Thema, jedoch wurde die Art der Abwehr variiert.

Jede neue Technik bietet wiederum neue Möglichkeiten der Kombination. Auch diese Einheit war durchsetzt von hervorragender Konzentration und eines vorbildlichen Miteinanders, trotz der stärker werdenden Ermüdungsanzeichen. Der Versuch, die müden Knochen wachzurütteln, gelingt bei einem Hochfrequenzwurftraining. Alle standen im Kreis und jeder musste 10 mal 10 Würfe absolvieren. Die Geschwindigkeit war dabei ebenso hoch, wie das Niveau des eigenen Anspruchsdenkens. Niemand wollte aufgeben, auch wenn es schwer fiel, den angenagten Knochensack konstruktiv zu platzieren und zum Zwecke des Werfens zu aktivieren.

Steffi knipste noch ein paar Gruppenfotos und beendete damit ihre Fotodokumentation, mit welcher sie uns während des gesamten Trainingslagers begleitete. Wir sind gespannt auf Ihre Arbeit.

Nach dem Mittagessen verabschiedeten wir uns von den Hagenern, die noch eine weite Strecke vor sich hatten. Sebastian als Fahrer übernahm das Steuer auf dem Weg zurück in den Westen. Steffi, Christian und Juliane erreichten gesund und wohlbehalten Leipzig. Björn fuhr Lukas und Jörn vorbildlich und während anregender Gespräche ebenso nach Leipzig zurück.

Am Ende einer solch intensiven Zeit kommt man gerne ins Grübeln und kann sich gut vorstellen auf einem so hohen Niveau immer zu trainieren und zu üben.

Andererseits ist diese Art des gemeinsamen Trainings ein Highlight des Jahres und genau aus diesem Grund etwas ganz Besonderes.



# WonHwaDo



**Kampfkunst, Selbstverteidigung, Lebensweg, Veranstaltungen, Reisen...**

---

Für die Erfahrungen und Eindrücke, die durch diese wunderbare Art des WonHwaDo-Trainings entstehen, können wir sehr dankbar sein. Für das kommende Jahr kündigte Marcus an, ein Seminar in der Nähe seiner Heimat zu organisieren. Wir kommen gerne und werden vorbereitet sein.