

Freikampflehrgang & Praxisturnier Wiener Neustadt, 29./30. Oktober 2011



Ende Oktober, Wiener Neustadt, Treffpunkt Sporthauptschule: durch eine organisatorisch bedingte Verschiebung um eine Woche nach hinten fand der nun fast schon zur Routine gewordene Neustädter Freikampflehrgang heuer direkt am Halloween-Wochenende statt. Insgesamt fanden sich ca. 30 Aktive in der Halle ein. Standesgemäß verkleidete man sich auch schon bei der Trainerfortbildung, jedoch nicht wie vielleicht zu erwarten als Zombie oder Krümelmonster – nein, ganz harmlos in voller Freikampfmontur ☺ Es galt nämlich an diesem Tag auch, einige Equipments und deren Anbieter im Praxistest zu erproben. Dies wurde auch gleich von den höher graduierten Hapkidoin während der Trainerfortbildung genutzt, ihre – im Trainingsblock zuvor beim Steirischen Fachreferenten Manfred Salmhofer, 4. Dan, durchgenommenen – Reaktionsübungen zu erproben und dabei auch gleich die feinen Unterschiede in den Dämpfungseigenschaften unterschiedlichster Hersteller zu erfahren und zu beurteilen.

Im Anschluss daran nach kurzer Pause wurde fortgesetzt mit dem Schülerlehrgang. Während Gasttrainer Christian Soucek aus Weiz die niedrigen Gürtelgrade behutsam und dennoch handfest in die Thematik des Freikampfes einführte, vermittelte der Hausherr Andreas Oberleitner in der höheren Schülerklasse einige Ansatzpunkte zur aktiven und proaktiven Kampfführung im Rahmen des Hapkido-Freikampfes.

Nach getaner Arbeit traf man sich zu Hausmannskost in einem Restaurant in der Stadt wieder, um die Erlebnisse des Tages auszutauschen und eventuell bei einem Radler sickern zu lassen – einige zog es dann noch weiter in das Halloween-Getümmel.



Dank einer Stunde Bonus (in der Nacht war Umstellung auf Winterzeit) fanden sich die aktiven Freikämpfer am nächsten Morgen relativ entspannt und durchaus vollständig in der Halle wieder. In 2 Gruppen wurde versucht, Gelerntes vom Vortag umzusetzen und insbesondere den technischen

Aspekt in den Vordergrund zu rücken. Ziel neben einer guten Performance war es auch, die Kriterien des Freikampf-Bewertungsschemas zu verinnerlichen und dementsprechend zu agieren. Am Ende des Turnieres konnten somit nicht nur die Teilnehmer, sondern auch die Kampfrichter, mit neuen Erfahrungen den Weg in die Heimat antreten und den Rest des Sonntages genießen. Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich insbesondere bei den Freiwilligen bedanken, die tatkräftigst zur Realisierung des Events (Mattentransport, Verpflegung, Organisatorisches etc.) beigetragen haben!



Andreas Oberleitner

1. HAPKIDO Verein Wiener Neustadt

