

Geraer Neujahrslehrgang am 21. und 22. Januar 2012

Mittlerweile ist es schon zu einer guten Tradition geworden, dass vom Zentrum für Kampfkünste Gera ein Neujahrslehrgang ausgerichtet wird. Diesmal ging es sogar über 2 Tage. Mirko Hartmann (Abteilungsleiter TKD im ZfK) hatte hochrangige Referenten eingeladen. Neben Mathias Grün (ehemaliger Prüfungsreferent der TUT, 7.Dan), Frank Zimmermann (5.Dan Aikido) war kein geringerer als Martin Paust, seines Zeichens Europameister im Formenlauf (Poomsae) vor Ort.

Über 60 Teilnehmer fanden den Weg nach Gera, um die neusten Entwicklungen im Formenlauf zu erfahren und ihr Selbstverteidigungsrepertoire zu erweitern. Die Sportler kamen aus Sachsen, Weida, Ronneburg, Meiningen, Erfurt und natürlich Gera. Unsere Abteilung war immerhin mit 11 Sportlern am Sonnabend und 6 Sportlern am Sonntag dabei.

Nach der pünktlichen Begrüßung wurden die Teilnehmer entsprechend der Graduierung und dem Alter in 3 Gruppen aufgeteilt. Als dann jeder seinen Platz bzw. die entsprechende Halle gefunden hatte konnte das Training beginnen.

Bei Frank trainierten die Kinder bis zum Blaugurt entsprechend altersgerechte Selbstverteidigung. Die „älteren“ Farbgurte durften sich bei Mathias einer anstrengenden Trainingseinheit sicher sein. Für den Formenbereich hatte Martin eine separate Halle zur Verfügung. Hier standen nun die Rot- und Schwarzgurte, um die neusten Trends im Formenlauf vermittelt zu bekommen. Zunächst wurde an den Grundtechniken und Fußstellungen „gefeilt“. Danach wurden die Taeguks der Reihe nach gelaufen. Martin nahm die jeweils Schwerpunkte heraus, um genauer darauf einzugehen. Das war alles so spannend, dass man nicht bemerkte, wie schnell die Zeit

verging. Schnell noch ein paar Meister-Formen und schon war Mittagspause.

Dank der guten Verpflegung konnten wir gestärkt in die nächsten Trainingseinheiten gehen. Die Gruppen wechselten nun die Referenten. Während die Farbgurte nun bei Martin die Formen-Basics trainierten, wurde in der anderen Halle die Stöcke und (Gummi-) Messer gezückt. Mathias zeigte einige Möglichkeiten, wie man sich bei solcherlei Angriffen einigermaßen

unbeschadet aus der Affäre ziehen kann. Immer wieder mussten die Techniken geübt werden, damit sie einigermaßen sicher ausgeführt werden konnten. Der Ein oder Andere bekam dann auch zu spüren, dass die Hand-, Arm- oder Beinhebel durchaus sehr wirkungsvoll sein können.

Auch diese Trainingseinheit war recht schnell vergangen und die Uhr zeigte schon weit nach 16.00

Uhr, als die abschließende „Entspannung“ dran war. Mit vielen Eindrücken und neuen Techniken „im Kopf“ beendeten wir den ersten Tag des Lehrgangs.

Pünktlich begann auch am Sonntag das Training. Noch einmal wurden die Techniken des Vortages wiederholt. Die Selbstverteidigung stand dann ganz im Zeichen der Verteidigung am Boden.

Martin holte sich derweil immer ein paar Sportler aus der Gruppe, die ihre Form zeigen und dann noch ein wenig daran feilen durften.

Gegen 13.00 Uhr beendete Mirko Hartmann den Lehrgang mit einem kleinen Präsent an die Referenten. Alles in allem war es, auch ohne den Wettkampfbereich trainiert zu haben, ein sehr

interessanter Lehrgang, der hoffentlich auch im Jahr 2013 wieder stattfindet.

R. Richter

