

Endlich wurde der Wunsch, der schon vor längerer Zeit von den Mitgliedsvereinen geäußert wurde, durch die neue Führung der Thüringer Taekwondo Jugend in die Tat umgesetzt. Am Samstag, den 17. Mai hatten sich in Hildburghausen 50 Sportler/innen und Trainer/innen der Vereine aus Weida, Gera, Jena, Meiningen und Hildburghausen eingefunden, um gemeinsam zu trainieren. Die Besonderheit hierbei war, dass es sich bei den Teilnehmenden um „Wettkampf-Newbies“ handelte. Es war also eine Bedingung für die Teilnahme, dass die Kinder und Jugendlichen (im Alter von 7 – 17 Jahren) über keine nennenswerte Wettkampferfahrung verfügen. Der ausrichtende Verein um Michael Prosch hatte eine sehr schöne und vor allem große Halle organisiert, die der Zahl der Teilnehmenden gerecht wurde.

Pünktlich 10.00 Uhr wurde um Aufstellung gebeten und unser Vorsitzender, René Richter eröffnete den Lehrgang mit einigen Worten zum Ablauf und Ziel des Lehrgangs.

Nach dem obligatorischen Gruppenfoto ging es mit dem Aufwärmen los. Dies übernahm der Meiningener Trainer Sebastian Große, genauso wie das anschließende Dehnen.

Danach wurde um das Anlegen der Westen gebeten. Zwar wurde noch nicht darauf gekickt, aber es sollte sich gleich von Anbeginn daran gewöhnt werden. Das Training übernahm nun unser Vorsitzender, der zugleich auch Trainer im Weidaer Verein ist und genauso wie Sebastian über sehr viel Wettkampferfahrung verfügt. Sebastian stand natürlich auch weiterhin zur Verfügung und korrigierte die Sportler/innen, wenn es notwendig war.

Um die „Newbies“ schrittweise an die Bewegungen und das Taktieren auf der Fläche heranzuführen, ging es mit dem Stepp-Sparring weiter. Da aus Weida und Hildburghausen ein paar von den größeren und erfahrenen Kämpfern anwesend waren, konnte immer wieder anschaulich dargestellt werden, wie es aussehen muss. Nach einer kurzen Trinkpause – ja, auch Stepp-Sparring kann anstrengend sein – ging es nahtlos mit dem Pratzensparring weiter. Dies bedeutete eine Steigerung der Koordination, da neben dem Steppen und Taktieren nun zum

einen die Pratzen entsprechend zum Kicken gehalten werden mussten und zum anderen diese entsprechend zu treffen waren. Die letzte Steigerung war dann noch, dass mit den Pratzten auch zum Körper „geschlagen“ werden durfte, um die Reaktion und die Deckung zu testen. Das war für einige natürlich schon eine Herausforderung, aber insgesamt haben das die Kids schon recht gut gemacht und sich damit die Mittagspause auch redlich verdient.

Der Jugendvorstand hatte den Ablauf so geplant, dass niemand mit vollen Magen in

des Wettkampftraining einsteigen musste, denn es folgte nun der Theorie-Teil des Lehrgangs. Unsere Landeskampfrichter/in Emily Buchholz und Patryk Cwik (beide Weida) vermittelten den Teilnehmenden das Regelwerk und versuchten, sich dabei auf das Wesentliche zu beschränken. Auch hier halfen die „Großen“ dabei, das Ganze anschaulich darzustellen. Zum Abschluss sprach unser Jugendvorstand Sophie Buchholz und Odin

Penzel (beide Weida) noch über das Verhalten bei der Teilnahme an Wettkämpfen und baten die Kids, immer auf Fairness und ein respektvolles Miteinander zu achten. An der Stelle muss man den Teilnehmenden ein großes Lob aussprechen, denn sie hatten 1h aufmerksam zugehört und sich sehr ruhig verhalten, was bei Kindern in dem Alter nicht unbedingt

selbstverständlich ist.

Um nun alle wieder locker und „warm“ zu bekommen, ging es nach dem Theorie-Teil mit einem Spiel weiter. Aufgabe

war es, den/die Partner/in mit der Hand an der Weste zu treffen, gleichzeitig aber die Arme zur Deckung nehmen, um selbst nicht getroffen zu werden. Dies schien allen sichtlich Spaß zu machen. Danach ging es mit einigen Übungsfolgen weiter, die das richtige Deckungsverhalten herausarbeiten sollten. Ziel war die abschließende Übung, bei der gleichzeitig gekickt und geblockt werden sollte. Dies war natürlich schon recht komplex, vermittelte aber ein „Bild“, wo es beim Wettkampftraining hingehen muss. Letztendlich durfte zum Abschluss noch ein lockeres „Spiel-Sparring“ gemacht werden, bei dem all das an diesem Tag geübt angewendet werden durfte bzw. sollte.

Wettkampflehrgang Anfänger am 17. Mai in Hildburghausen



Zum Abschluss durfte sich noch an den elektronischen Westen bzw. dem Zemita-System ausprobiert werden. Schnell wurde hierbei deutlich, dass es gerade bei dem elektronischen System sehr wichtig ist, schnell und platziert zu kicken. Ein Dank an dieser Stelle an unsere „Dummys“, die zahlreiche Kicks aushalten mussten. Danach wurde wiederum pünktlich um Aufstellung gebeten. Unser Vorsitzender dankte noch einmal allen für ihr Durchhaltevermögen und das gute Mitmachen sowie das ordentliche Miteinander. Ein



besonderer Dank ging an Emily, Sophie, Sebastian, Odin, Patryk und Michael, die an dem Tag freiwillig und absolut ehrenamtlich zur Verfügung standen!

Diese Veranstaltung darf auf jeden Fall als Erfolg gewertet werden und hoffen, dass wir einige der Teilnehmenden für den Wettkampf begeistern konnten. Im 4. Quartal wird es diese Art des Lehrgangs für den Technikbereich geben, welcher dann in Gera stattfinden wird. Wir freuen uns schon darauf.

Eure Sportjugend

