

Endlich hat es mal wieder stattgefunden, das Trainer-Training der TUT. Es gab zwar schon mehrfache Anläufe, jedoch wurde es seit dem Jahr 2017 nicht wieder durchgeführt. Dementsprechend vorsichtig war der Lehrreferent Andreas Herzog mit der gebuchten Räumlichkeit. Von einer Zahl zwischen 10 und 15 ausgehend, sollte diese Veranstaltung im Multiraum der USV-Sporthalle stattfinden.

Als dann am 25. November alle Teilnehmenden eingetroffen waren, konnte eine sehr erfreuliche Zahl von 22 Trainer*innen gezählt werden.

Unsere Abteilung war mit der stolzen Zahl von 8 Sportler*innen vertreten. Neben unseren lizenzierten Trainern René Richter, Sebastian Winter und Thomas Plöttner waren unsere Abteilungsleiterin Carmen Richter, die höher graduierten Sportler*in Emily Buchholz, Ian und Odin Penzel sowie Patryk Cwik dabei.

Der Platz im Multiraum wurde so natürlich recht



knapp, aber es hat letztendlich sehr gut funktioniert. Nach ein paar einleitenden Sätzen vom Lehrreferenten konnte es losgehen. Wie in den letzten Jahren auch, war es kein geleiteter Lehrgang, sondern alle sollten und durften sich Einbringen. Das erste Thema nannte sich „Play mobil“ und meinte das spielerische warm-up. Zum Aufwärmen wurden die jeweiligen Ideen und Vorschläge

gemeinsam in die Tat umgesetzt. Hierbei kam der Spaß nicht kurz und warm wurde auch allen.

Es folgte nun der Teil „Le-Go“, was sinnbildlich für die Bausteine einer kreativen



Trainingsgestaltung stand. Zunächst wurden 3 Gruppen gebildet, die sich zu bestimmten Trainingsschwerpunkten Gedanken machen sollten. Es war also erst einmal Brain-Storming angesagt. Im Anschluss wurden die Ergebnisse in die Praxis umgesetzt. Jeweils ein*e Vertreter*in der Gruppe erklärte kurz was zu tun ist und dann war wieder gemeinsame Bewegung angesagt.

Von Koordination, Konzentration bis hin zu Schnelligkeit war alles dabei.

Mit vollem Magen sollte man ja bekanntlich keinen

Sport treiben, mit leerem aber auch nicht, deshalb gab es selbstverständlich auch eine Mittagspause. Das Prinzip des „Mitbring-Buffets“ funktionierte auch diesmal wieder hervorragend. Alle waren im Vorfeld angehalten eine Kleinigkeit mitzubringen und so gab es eine sehr vielfältige und reichhaltige Auswahl.

Nach der Pause ging es mit „Le-Go“ weiter. Leider wurde dann die Zeit recht knapp, so dass das letzte Thema „Schleich“ – Ideen für einen ruhigen cool-down etwas kürzer gefasst werden musste. Grund für die Zeitknappheit war die anschließende Prüferweiterbildung, die 14 Uhr beginnen sollte und einen Überblick zur neuen Prüfungsordnung geben sollte.

Da dies auch für die Trainer*innen interessant war, blieben die Teilnehmenden des Trainer-Trainings da und es kamen noch weitere Sportler*innen hinzu.

Der Prüfungsreferent Frank Huss leitete kurz in das Thema ein, den Überblick zur neuen PO gab Präsident René Richter, der zugleich auch Teil der 5köpfigen Kommission zur Erarbeitung der Ordnung war. Selbstverständlich ergaben sich die ein oder anderen Fragen, die zu beantworten waren. Insgesamt wurde die Veränderung positiv aufgenommen, vor allem die Möglichkeit, die Prüfung entsprechend des vorrangig im Verein Trainierten zu gestalten. Dies ist nun durch die Pflicht- und Wahlpflichtbereiche möglich. Ab 1. Januar ist die neue PO anzuwenden und es wird

sich in der Praxis zeigen müssen, ob es noch Bedarf zur „Nachschärfung“ gibt. Abschließend muss noch erwähnt werden, dass beide Veranstaltungen für die Mitglieder kostenfrei waren, da die Referenten auf ein Honorar verzichtet haben – vielen Dank dafür!

Taekwondo Team Weida

TUT Trainer-Training / Prüferweiterbildung am 25. November 2023 in Jena