

Die Idee unseres und des Trainers vom befreundeten Verein aus Gera (TSV 1880 Gera-Zwötzen) haben wir nun in die Tat umgesetzt. Sie wollten ein gemeinsames Training der Vereine im Format eines Lehrganges durchführen. Als Termin wurde der 23. November festgelegt, was bei uns sehr gut in den Plan passte, da Anfang Dezember die letzte Kupprüfung für diese Jahr stattfinden soll. Der Lehrgang war somit Vorbereitung auf die Prüfung und Bedingung zur Teilnahme an dieser zugleich. Leider sagten die Geraer Sportfreund/innen die Teilnahme ab, was aber auf den Termin keinen Einfluss hatte, denn die Sportfreund/innen vom ASC Ronneburg zeigten Interesse zur Teilnahme.

Vereinslehrgang am 23.11.2024



Bezüglich der Pausenversorgung wollten wir mal neue Wege gehen und hatten ein sogenanntes Mitbringbuffet angeregt. Alle Teilnehmenden sollten etwas zur Pausenversorgung beitragen. Wir waren sehr gespannt, ob dies zum Lehrgangstag auch funktionieren würde.

Dann war es endlich so weit. Ab 8 Uhr war die Halle des Dörfel-

Gymnasiums geöffnet, da noch ein paar Vorbereitungen zu treffen waren. Nach und nach trafen die Teilnehmenden ein und brachten auch alle etwas für die Pausenversorgung mit. Kurz vor 9.00 Uhr stellten sich alle für das obligatorische Gruppenfoto auf. Danach wurde von unserem Trainer René Richter um die Blockaufstellung gebeten. Er begrüßte alle Anwesenden, insbesondere auch die Sportler/innen aus Ronneburg sowie Sebastian Winter, der neben ihm an diesem Tag als Referent fungierte. Besonders freute er sich über den regen Zuspruch, denn er hatte 46 kleine und große Sportler/innen von Weiß- bis Schwarzgurt gezählt, davon 35 aus unserer Abteilung.

Los ging es mit dem gemeinsamen Aufwärmen, welches René übernahm. Nach etwa 20 Minuten übergab er an Sebastian, der für den Technikteil zuständig war. Zuerst waren natürlich die Basics im Grundschulbereich an der Reihe. Es sah schon recht beeindruckend aus, wenn da 46 Sportler/innen in unserer Halle gleichzeitig die Techniken ausführten und dazu einen Kampfschrei machten. Sebastian legte besonderes Augenmerk auf die richtigen Fußstellungen und die korrekte Ausführung von Block- und Angriffstechniken. Nach etwa 1 Stunde gab es eine kurze „Trinkpause“. Zwischenzeitlich waren auch die beiden Muttis eingetroffen, die sich bereit erklärt hatten, das Mittagsbuffet herzurichten. Während die Sportler/innen nun weiter trainierten, machten sich die beiden Frauen im Vorraum der Halle an die Arbeit.

In der Halle wurde nun der Formenbereich trainiert. Aufgrund der hohen TN-Zahl wurde in 3 Gruppen aufgeteilt. Unsere Abteilungsleiterin Carmen Richter übernahm die Gruppe mit den Weiß- bis Gelbgurten, René trainierte die Gelb/Grün- bis Grün/Blau-Gurte und alle anderen liefen unter Sebastians Aufsicht die entsprechenden Formen.

Die Teilnehmenden bemerkten hierbei, dass der Formenlauf durchaus auch anspruchsvoll und anstrengend sein kann. Gerade im Hinblick auf die anstehende Prüfung war diese Trainingseinheit wichtig. Alle waren so gut bei der Sache, dass die vorgesehene Trainingszeit

um einige Minuten überzogen wurde. Kurz vor 11.30 Uhr hatten sich alle die Mittagspause verdient und konnten sich an dem reichhaltigem Buffet bedienen. Es war von allem (von Gemüesticks, über Obstspieße und viele verschiedene Aufstriche bis hin zu Plätzchen und Kuchen) mehr als genügend da. Erwähnt sei hier, dass vieles von

den Kindern und Jugendlichen selbst gemacht bzw. vorbereitet wurde.

Nach knapp 45 Minuten ging es mit dem Training weiter. Für den nun anstehende Bereich Wettkampf übernahm wieder René. Los ging es mit der spezifischen Aufwärmung, dieser folgte das



Taekwondo typische Stepp-Sparring. Bei dieser und bei allen nachfolgenden Übungen achtete René darauf, dass die Partner/innen bei jedem Durchgang gewechselt wurden. Nachdem die wichtigen Details beim Stepping herausgearbeitet waren, kamen die Pratzten hinzu. Die größte Schwierigkeit beim sogenannten Pratzten-Sparring ist, dass diejenigen, die die Pratzten halten bzw. dann in unregelmäßigen zum Kicken anbieten, ebenfalls mit steppen. Meist beschränkte sich das Halten dann auf ein paar Schritte vor und zurück gehen. Also wurde genau darauf geachtet. Während die unteren Graduierungen Einzelkicks übten, durften die anderen vornehmlich Doppel- und Drehkicks ausführen.



Nach einer kurzen Trinkpause ging es mit dem sogenannten Spielsparring weiter. Ohne Schutzausrüstung und ohne bzw. nur leichtem Kontakt wurde nun jeweils in den üblichen Rundenzeiten (90 Sekunden) „gekämpft“. Das funktionierte trotz voller Halle sehr gut. Besonders die größeren Sportler/innen hatten erkennbar Freude daran. Zum Abschluss des anstrengenden Wettkampfteils durften sich alle noch einmal beim Kicken auf die großen Trittpolster auspowern. Beim anschließenden Cool down wurde dann der Puls beim entspannten Ausdehnen wieder herunter gefahren. Gegen 14.30 Uhr wurde zur Blockaufstellung gebeten und der Lehrgang beendet. Da noch genügend Verpflegung da war, konnten sich alle noch einmal bedienen, bevor es nach Hause ging. Vielen Dank noch einmal an alle Beteiligten, dass alles so gut funktioniert hat.

Taekwondo Team Weida

