

Der 06.12.2025, ein Samstag, startete früh, zumindest früher als sonst. Um nicht zum Technik Lehrgang Newbies zu spät zu kommen, hatten sich schon 8:50 alle Teilnehmer/innen unseres Vereins am üblichen Treffpunkt in Weida eingefunden. Dieser Lehrgang war speziell für Jene gedacht, die noch am Anfang von Wettkampf und Technik Perfektion stehen, ausgeschrieben für die Graduierungen Weiß- bis Grüngurt, mit kaum bis keiner Turniererfahrung. So starteten Trainer, unterschützt von der Jugendgruppe, sowie Eltern und Kids gemeinsam, (fast perfekt) pünktlich Richtung Gera.

Dort angekommen wurde sich umgezogen und ready gemacht, für den spannenden Lehrgang unter Leitung von Mirko Hartman von der Taekwondo Abteilung des TSV 1880 Gera-Zwötzen. Neben den Sportler/innen unserer Abteilung hatten sich auch jene aus Ronneburg und dem gastgebenden Verein inklusive ihrer Trainer/innen eingefunden – 52 an der Zahl, was für „nur“ drei anwesende TUT Vereine sehr beachtlich war.

Dann ging es 9:30 auch schon los, mit der Begrüßung durch den Vorsitzenden der Thüringer Taekwondo Jugend und dem Referenten Mirko, bei der auch der Tagesplan kurz umrissen wurde. Da es ein vereinsübergreifendes Event war, wurden in diesem Zuge auch gleich alle Unterstützenden vorgestellt, die nicht nur zum Lernen, sondern auch zum Lehren dort waren. Nachdem das Gruppenfoto vor den anstrengenden Teilen des Tages abgehakt war, konnte gestartet werden.

Kern war das Trainieren der puren Technik, die sich natürlich aufgrund von Alter und Graduierung, noch etwas eingeschränkt darstellt.

Trotzdem standen Fußstellungen, Blöcke, Fausstöße, Kicks und das Lernen einer neuen Form auf dem Plan. All das war, damit auch niemandem

Technik-Lehrgang für „Newbies“ am 06. Dezember in Gera

langweilig wird, mit Spielen gespickt, die vor allem zum Wiederaufwärmen nach verdienten Pausen wichtig waren. Und auch ein großes TV-Gerät stand in der Halle, welches dazu diente, das zu anschließend zu üben, zuvor mit einem Video von versierten Formenläufer/innen in Perfektion zu zeigen.

Gestartet wurde also die Erwärmung mit Partner/in, um dann mit einer schon etwas Taekwondo spezifischeren Erwärmung anzuknüpfen. Es wurden z.B. alle individuell sicher beherrschten Techniken locker im Joggen ausgeführt, was sich schon als schwierig gestalten kann, da für Schläge, Blöcke etc. Spannung und Präzision gefragt ist, die durch die Bewegung des Laufens ins Wackeln geraten kann. Anschließend wurde sich noch dynamisch gedehnt, um Verletzungen der Muskeln schon im Voraus abzuwenden. Richtig los ging es mit den beiden wichtigsten Fußstellungen (Ab-sogi [kurze Vorwärtsfußstellung], Ab-gubi [lange Vorwärtsfußstellung]). Diese wurden erst genau erklärt und dann selbst auf verschiedene Arten geübt und wiederholt. So zum Beispiel aufgestellt im Block oder über einem auf dem Boden liegenden Seil, um Abstand in Länge und Breite sowie Winkel der Füße besser abschätzen zu können.



Das war der erste Teil von vier. Als nächstes waren, als zweiter Teil, die Handtechniken dran. Es wurden Blöcke und Fausstöße geübt (chirugi [Fauststoß], montong-an-makki [Oberkörperblock nach innen]).

Zunächst wieder allein, später auch mit Partner/in, was bei den etwas Älteren, die nicht die ganze Zeit eingespannt waren, für großen Spaß sorgte.

Danach lagen noch Kicks und der Formenlauf vor uns, aber erstmal ging es in die verdiente Mittagspause. Bei der man sein mitgebrachtes Essen noch mit der Auswahl des vom ausrichtenden Verein bereit gestellten Imbiss ergänzen konnte. Wieder gestärkt ging es an die Kicks, die mit grundlegenden Übungen für Beine- und Hüftmobilität trainiert wurden (Fokus lag auf dem Ab-chagi [Vorwärts-Fußtritt]).



Als letztes ging es an den Teil des Formlaufen, da die Form erst ab der dritten Prüfung (Gelb-Grüngurt) relevant ist, war es für Viele die erste Form überhaupt, die gelernt werden musste. So wurden die Kids in Vierer Gruppen an die Trainer und Jugendlichen „verteilt“. Nachdem alle, mehr oder weniger erfolgreich, den vorgegebenen Ablauf der Techniken verinnerlicht hatten, konnte wer wollte sein/ihr gerade Gelerntes der Gruppe präsentieren. Es gab sowohl gelungene Vorführungen allein als auch im Paarlauf (die Form als Duo synchron laufen). So endete der Tag gegen 15:30 mit der Verabschiedung und einer letzten Runde Kuchen. Auch wenn das Trainieren der Technik oft etwas „trocken“ ist, konnten alle viel Sinnvolles von diesem Tag mitnehmen. Vielleicht nicht ganz körperlich ausgelastet, aber auf jeden Fall von dem



vielen Technik Input kognitiv gefordert, haben sich alle wieder auf den Weg nach Hause gemacht. Ein großes Dankeschön noch einmal an den Geraer Verein für die Ausrichtung der Veranstaltung sowie der Thüringer Taekwondo Jugend für die Initiative zu einem solchen Lehrgang.

Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, wer von unserem Team dabei war. Sophie Buchholz, Enie Schwichtenberg, René Richter, Patryk Cwik und Odin Penzel (für die Thüringern Taekwondo Jugend) sowie Mercedes Geitel, Charlotte Bernhardt, Lena Köhler, Annabelle Bergner, Nelly Götze, Henning Stöckel, Emilian Rother, Carlos Geitel, Leon Schürer, Karl Kärsch, Erik Rieß und Jan Cwik.

Taekwondo Team Weida

