

## Dan – Vorbereitungslehrgang in Oberhausen

Am Samstag den 12.01.2008 fand der 1. Dan – Vorbereitungslehrgang im neuen Jahr in der Sporthalle West, Duisburger Str. 241 in Oberhausen statt.

Hierzu hatten sich 28 Teilnehmer an diesem Tag in Oberhausen eingefunden. Mit etwas Verzögerung begann dann endlich für alle die heiße Phase des Tages, man konnte merken dass viele dabei angespannt und teilweise nervös waren.

Markus Just (Kampfrichter-Referent Technik/DTU) der die Leitung des Lehrgangs hatte, begrüßte die Teilnehmer und stellte den Tagesablauf kurz vor.

Man ging locker und mit viel Elan an die Sache heran.

Am Anfang stand ein ca. 15 Min. Aufwärmtraining für jeden an. Hierbei wurden Lauf-, Stretch- und Beinübungen überwiegend praktiziert.

Viele der Teilnehmer waren das erste Mal auf einen solchen Vorbereitungslehrgang, einige wollten hierbei auch erst einmal nur schauen wie das Ganze abläuft, wenn man seine Dan – Prüfung machen möchte. Es waren also nicht nur Sportler/innen gekommen die am 09.02.2008 ihre Prüfung absolvieren wollten.

Einige von ihnen werden erst zu einem späteren Termin im Laufe dieses Jahres ihre Dan – Prüfung ablegen.

Nach dem Aufwärmtraining standen dann die speziellen Vorbereitungen mit den einzelnen Abläufen an.

So stand als nächstes das Thema Poomsae an. Hier wurden aber zuerst nur einzelne Techniken wie der Schritt- und Bewegungsablauf unter der Vorgabe von Markus Just einstudiert. Erst danach stand der eigentliche Poomsaelauf an. Dabei wurden die Poomsae- und Meisterformen bis zu den jeweiligen vorgesehenen Gürtelgraden durchlaufen.

Nachdem man dies alles soweit und ohne größere Probleme umgesetzt hatte, ließ Markus Just anschließend Zweiergruppen nach Vorgabe eine Form laufen. Zum Schluss dieser durchlaufenden Form wurde dann jeder gezielt auf seine kleinen Fehler angesprochen. Dies war für die Teilnehmer auch positiv zu bewerten, da sie immer nur in den Zweiergruppen nach ihrem Lauf auf Fehler angesprochen wurden.

Gegen Mittag kam dann ein weiterer Referent Metin Bingöl (4. Dan) zur Unterstützung des Lehrgangs hinzu.

Metin Bingöl war für die anschließenden Übungen der Feintechniken wie Westentraining, Körperbeherrschung und der Angriffs- und Verteidigungstechnik zuständig.

Auch hier war von Stress bei den Sportler/innen nichts mehr zu spüren. Im Gegenteil man hatte mittlerweile sogar Spaß an der ganzen Sache bekommen. Was bei den Kampf- und Verteidigungstechniken auch auffiel, das so manch einer nach einem Partnerwechsel der Einheiten, nicht immer einen gleichwertigen Gegner hatte.

Der Kleinste im ganzen Feld, hatte es so manchmal mit Partnern zu tun, wobei er zu ihm hochschauen musste, bis er endlich wieder seinen Ausgangspartner gefunden hatte. Aber die wurde mit Lockerheit und Gelassenheit hingenommen.

Aber auch hier muss man sagen, dass Alle gut miteinander harmonierten und es reibungslos ablief. Das lag aber auch daran das die Großen auch für die Kleinen Verständnis hatten, da sie selber einmal im zarten Alter ihre Prüfung abgelegt haben.

Natürlich mussten die Sportler/innen nicht den ganzen Tag ununterbrochen den Lehrgang absolvieren, hier gab es auch eine Mittagspause, die so mancher nutzte um sich zu stärken, oder aber mit dem Ein oder Anderen ein Gespräch suchte.

Es stand noch die Messer-, Stock- und Selbstverteidigung auf dem Programm. Hier wurden selbstständig Übungen in den einzelnen Abläufen vorgenommen. Hierbei konnte man aber auch bei einigen erkennen für wenn dies schon Routine war und wer nicht soviel damit zutun bisher hatte.

Aber bis zum 09. Februar 2008, wo man sich auch wieder in der Sporthalle West (Oberhausen) einfinden wird, haben alle die gegebenenfalls in gewissen Abläufe noch Schwierigkeiten haben, diese in ihrem Heimatverein zu erlernen.

Man kann zum Schluss nur ein positives Resümee über diesen Dan-Vorbereitungslehrgang geben.

Es wurde keiner vernachlässigt oder in die Ecke gestellt, jeder wurde wahrgenommen und bei Fehlern umgehend korrigiert. Die Kleinsten wurden auch von den Großen und erfahrenen Sportler/innen akzeptiert, angenommen und unterstützt.

Markus Just brachte während des Lehrgangs zwischendurch auch immer wieder wichtige Punkte mit ein, die für die Prüfung nur von Vorteil sind. Metin Binöl hatte immer ein Lächeln übrig und war auch sofort zur Stelle, besonders wenn die Kleinen/Jüngeren nicht immer alles sofort umsetzen konnten, so hat er sofort Hilfestellung geleistet.

So gegen 15:45 Uhr neigte sich dann der Dan – Vorbereitungslehrgang dem Ende zu. Es dürfte hier keiner anschließend erschöpft nach Hause gegangen sein. Es hat Spaß gemacht und es wird sicherlich am 09. Februar 2008 bei der anstehenden Dan – Prüfung für den Ein oder Anderen etwas schwerer werden, aber man wird auch hierbei seine Spaß und Eifer nicht verlieren. Wie heißt es doch so schön: " Jeder fängt mal klein an."

Zum Abschluss wurde dann noch das obligatorische Abschlussfoto gemacht, danach ging es dann nach Hause.

Wir wünschen allen Sportler/innen die am 09. Februar 2008, aber auch denen die zu einem späteren Zeitpunkt ihre Prüfung ablegen werden - Viel Glück und Erfolg -

Bericht  
Dieter Mende