



Am 14.- und 15.10.06 fand in Wuppertal ein Breitensportlehrgang für Fortgeschrittene Taekwondo Sportler/Innen statt. Der Lehrgang hatte das Thema:

Selbstverteidigung unter Stressbedingungen. Bei diesem Lehrgang sollte ein methodischer Aufbau einer Selbstverteidigungsreihe unter Stressbedingungen trainiert werden. Darunter wurden z.B. Angriffe von mehreren Angreifern oder die Verteidigung unter völliger Erschöpfung verstanden. Also versprach der Lehrgang laut Ausschreibung recht anstrengend und schweißtreibend zu werden. Angeleitet wurden die Teilnehmer durch unseren Breitensportreferent Jürgen Kraß-Kuth (Diplom Trainer/staatlich geprüfter Trainer, und 6. Dan TKD und 1. Dan Hapkido). Der erste Tag versprach recht lang zu werden um das Trainingsziel der völligen Erschöpfung zu erreichen. So kam es, dass die Lehrgangsteilnehmer von zehn Uhr morgens bis acht Uhr abends ihr Pensum absolvieren mussten. Es wurde insgesamt über den Tag verteilt neun Basistechniken trainiert.

Schritt für Schritt wurden die Teilnehmer an die einzelnen Techniken herangeführt. Zuerst als Partnerübung bis hin zur Verteidigung gegen mehrere Angreifer. Das Highlight wurde dann in der letzten Trainingseinheit durchgeführt. Hier konnte sich dann jeder noch mal so richtig austoben. Zur Unterstützung wurde noch als zusätzliche Motivation die passende Musik zur Selbstverteidigung eingeblendet. Die Lehrgangsteilnehmer hatten jetzt die Möglichkeit das erlernte in die Tat umzusetzen. In Fünfergruppen zusammengefasst wurde ein Teilnehmer ständig von den anderen vier einen ganzen Musiktitel durch angegriffen und attackiert. Dies bedeutete, immer ca. vier Minuten der Verteidigung. Danach wurde sofort in den Gruppen gewechselt und der Verteidiger wurde zum Angreifer. Dieses wurde dann in drei Sätzen praktiziert. Am nächsten Tag ging es dann etwas ruhiger zu. Hier wurden die neun Basistechniken zuerst nochmals als Partnertraining wiederholt und zum Ende hin nochmals in fünf Gruppen. Jedoch wurde hier die Intensität etwas gedrosselt. Möglich war dieser Lehrgang durch die Unterstützung des SC NIPPON WUPPERTAL e.V., die freundlicherweise ihre Trainingsräumlichkeiten zur Verfügung stellten und es ermöglichten vor Ort zu Übernachten. Aus einer Bierlaune heraus zwischen den Sportkameraden Jürgen Kraß-Kuth und Gerd Birkenkamp, der übrigens für das leibliche Wohl und der Organisation vor Ort verantwortlich war ist ein Lehrgang entstanden, der es wohl verdient hat, wiederholt zu werden.