



## Westpower im Landesleistungsstützpunkt 2 Technik

Zum ersten 1. Stützpunkttraining im Bereich West hatte die NWTU mit ihrem Co-Landestrainer Manuel Kolb am 07.02.2007 nach Übach-Palenberg eingeladen. Beinahe vollzählig (lediglich zwei fehlten) erschienen die Landeskadermitglieder sowie die Nominierten zur DM/ IDM Technik, um gemeinsam das Training zu absolvieren. Die Teilnehmerzahl spiegelt die hohe Akzeptanz der Stützpunkte wieder. Nachdem zunächst Improvisationstalent und –bereitschaft gefragt waren (Doppelbelegung der Halle) konnte sich das 17-köpfige Team an die aktuellen formalen Dinge machen. Ein neues Zeitalter in den Landesleistungs-Stützpunkten Technik hat nunmehr begonnen! Wer bis dato dachte, dass Formenwesen nichts mit



Schnelligkeit und Ausdauer zu tun hat, wurde schnell eines Besseren belehrt. Zu heißen Beat-Rhythmen bauten die Teilnehmer nach dem Einlaufen einen Pylonen- Parcours auf, der alle ganz schön auf Touren brachte. Koordination und Schnellkraft standen im Mittelpunkt der vorbereiteten Übungen. In Kombination mit den Pylonen kamen alsbald auch die Prätzen ins Spiel. Selten hat man den Kader so außer Atem und schwitzend gesehen. Aber alle Teilnehmer zeigten sich äußerst motiviert und jeder für sich konnte nochmals richtig Gas geben. Eine weitere Neuerung: der Einsatz von Thera-Bändern. Die Kaderathleten gewannen einen Einblick in die Vielfältigkeit der Schnelligkeitstest. Leider blieb's



aufgrund der knappen Zeit nur beim Antesten. Der Hauptteil des Trainings war mit zwei unterschiedlichen Formen gestaltet. Im Jugendbereich lag das Augenmerk auf der Poomse Taebaek(11) und im Senioren/ Master Bereich auf der Poomse Sipjin(13). Alle gaben ihr Bestes. Erneut war erkennbar, dass die geforderten Keypoints sehr gut umgesetzt wurden und dass sich das Kader in „sozialer Hinsicht“ richtig gut entwickelt. Schön anzusehen war unser Nachwuchs im Schüler- und Jugendbereich. Mit dem nötigen Respekt den Formen gegenüber wurden die Defizite offen angesprochen und Verbesserungsmaßnahmen umgesetzt. Selbstverständlich gibt es bei dem Einem oder Anderem noch weitere Optimierungsmöglichkeiten, was aber wiederum auch zeigt, dass entsprechendes Potenzial vorhanden ist. Keiner scheute sich, Fragen zu stellen – das zeigt die Akzeptanz des Trainers. Eine weitere Aufgabenstellung war zudem, die Zeit sinnvoll zu überbrücken, in der die Gruppen gesichtet wurden. Die Teilnehmer begannen deshalb, die Anfangs- und Endsequenzen der geforderten Formen einzustudieren - ein durchgängiges Training war so gewährleistet. Dieses wurde super umgesetzt! So fiel es dem Trainer leicht, sich die



nötige Zeit für die einzelnen Athleten zu nehmen. Es ist unter anderem auch ein Schwerpunkt der Landestrainer, die Sportler aus Vereinen mit wenig Wettkampferfahrung in den bestehenden Kader zu integrieren und „Grüppchenbildung“ zu vermeiden. Ganz nach dem Grundsatz „Einer für alle, alle für einen“. Zum Schluss der Trainingseinheit gab's ein kurzes Abwärmen und alle Teilnehmer zeigten sich hocherfreut über den erfolgreichen Beginn der „Westpower“.

