

# **Kaderlehrgang NWTU, Kadetten und Jugend A w/m in Schleiden**

Von Ali Shafieian

Vom 15. bis zum 17.02.2008 fand in der Eigenhalle des Taekwondo Club Schleiden der Kaderlehrgang der Kadetten und Jugend w/m statt. Ziel des Lehrgangs war die Nominierung der Sportler für den Start auf den IDM in Ingolstadt am 02. März 2008.

Unter Leitung von den Landestrainern Hacik Bozukyan, Aziz Acharki und Jannis Dakos kamen 21 SportlerInnen in die idyllische Eifel, um ihren Leistungsstand messen zu lassen.

Am Anreisetag stand ein lockeres Kennenlerntraining auf dem Programm. Hier wurde direkt das Gewicht der Athleten kontrolliert, um ein mögliches Übergewicht zeitgerecht und ohne mit einer Gewichtsreduzierung verbundenen Leistungsabfall zu beseitigen.

Am Samstag stand ein abwechslungsreiches Programm auf dem Plan. Neben eine Technik- und Taktik-Training am Vormittag, mussten die Athleten im Anschluss eine Hügellauf- und Sprintereinheit auf dem Gelände inmitten einer Landschaft aus Wald und Wasser im Nationalpark absolvieren.

Zwischen 14.00 und 15.00 Uhr verwöhnte Armin Spies die Kader-Sportler mit einer Massage-Einheit, um deren Regeneration für die zweite Einheit zu fördern.

In der 2. Einheit wurden die erlernten Techniken und Taktiken in Form eines Mittelzeitausdauer-Trainings verfeinert, in dem verschiedene Kombinationen in Sparring umgesetzt wurden.

Am Abend organisierte die als Betreuerin während des gesamten Lehrgangs anwesende und hilfsbereite Irmgard Rutzenhöfer einen Videoabend mit den SportlerInnen.

Der Lehrgang erreichte am Sonntag ihren Höhepunkt. Aus aktuellem Anlass, und um ein Optimum an Vorbereitung zu erzielen, wurden bei der letzten Einheit dieses Lehrganges die elektronischen Westen eingesetzt und getestet. Hier hatten die Jugendlichen die Gelegenheit, ihre erste Erfahrung mit diesen Westen zu machen. Auch der Präsident der Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union, Josef Wagner, nutzte die Gelegenheit, um einige motivierende Worte an die NWTU-SportlerInnen zu richten, in dem er auf die Erfolge der Vergangenheit aufmerksam machte und erklärte, welchen hohen Stellenwert das bevorstehende Turnier hat.

Nach erfolgreicher Einheit verteilte der Head of Team, Björn Pistel, die KWON-Trainingsanzüge und ein Mannschaftsfoto beendete diesen Lehrgang.

Die Trainer und Betreuer freuten sich über die vorbildliche Stimmung und gute körperliche Konstitution der SportlerInnen und blicken positiv in die Zukunft. „Die Teilnehmerzahl haben wir dieses mal klein gehalten, um die Qualität und Betreuung jedes Einzelnen zu verbessern“, so die Landestrainer Bozukyan, Acharki und Dakos. Dass trotz intensiver Sparring-Einheit, das Verletzungsrisiko extrem minimiert wurde, erleichterte die Trainer. Von der Atmosphäre des Lehrgangs beeindruckt und nach dem Mittagessen traten die Athleten und Betreuer die Heimreise an.