

Breitensportlehrgang der NWTU in Zülpich

Am 19.04.08 war es soweit: der erste Breitensportlehrgang dieses Jahres. Über 70 Interessenten waren der Ausschreibung gefolgt und nach Zülpich in die Dreifachhalle gekommen, um 6 Stunden lang unter der Leitung von drei hochgraduierten Referenten ihr Können und Wissen in Sachen Taekwondo zu erweitern und zu verfeinern. Von niedrigen Kup-Trägern bis zu hohen Dan-Trägern war alles vertreten, sodass ein breit gefächertes Niveau gewährleistet war. Die Gruppe wurde daher nach Gürtelgraden in drei kleinere Gruppen aufgeteilt, um jedem Sportler ein angemessenes Training bieten zu können. Die drei Referenten boten schwerpunktmäßig folgende Themen an:

Jürgen Kraß-Kuth zeigte mit realistischer Selbstverteidigung, wie man sich auf der Straße angemessen verteidigen kann, ohne dem Gegner schwerwiegende Verletzungen zuzufügen. Besonderes Augenmerk legte er hierbei auf die Kontrolle des Gegners unter ständiger Berücksichtigung des Selbstschutzes. Nah am Gegner bleiben, um ihn in seinem Handeln einzuschränken und bestmöglich kontrollieren zu können, war hierbei das A und O. Ebenfalls niemals zu vernachlässigen ist der eigene Schwerpunkt, wie Jürgen Kraß-Kuth mehrmals anschaulich demonstrierte. Zum Schluss hin ist er auch noch auf spezielle Wünsche seitens einzelner Teilnehmer bezüglich verschiedener Angriffe und dazu möglichen Verteidigungen eingegangen, sodass man noch Lücken in seinem persönlichen Selbstverteidigungsprogramm schließen konnte.

Oliver Friske bot das Thema Ilbo-Taeryon mit Spezialtechniken an. Sein Schwerpunkt lag auf Technikkombinationen vor allem mit den Beinen, die sich in ihrer Komplexität und ihrem technischen Anspruch von dem abheben, was man sonst weit verbreitet beim Ilbo-Taeryon zu sehen bekommt. Wichtiger Bestandteil hierbei waren viele Sprungtechniken, wahlweise auch eingedreht. Eine gute Flexibilität und Dehnfähigkeit waren hier von großem Vorteil. Oliver Friske betonte jedoch immer wieder, dass die von ihm vorgegebenen Techniken nur einige wenige von vielen, vielen Kombinationsmöglichkeiten seien. Wer nicht so gut springen könne, solle sich auf die saubere Ausführung der Techniken konzentrieren, wer springen könne, solle das auch in möglichst vielen Variationen zeigen. Als Zusatz demonstrierte Oliver Friske den Teilnehmer, was man neben Grundschultechniken beispielsweise noch in sein Ilbo-Taeryon-Programm einbauen kann: warum nur auf dem Boden stehen und springen, wenn man doch auch auf ihm knien, liegen und rollen und dabei Taekwondo-Techniken anwenden kann? Aufmerksamkeit erregt man damit in jedem Fall.

Marius Stanecka griff schließlich den Aspekt des Springens bravourös auf. Taekwondo lebt von seinen spektakulären Kicks, warum sollte man diese also vernachlässigen? Seine Sprungtechniken und -kombinationen auf die Pratze haben an diesem Tag so manch einen Ehrgeiz (noch mal) geweckt. Auch Marius Stanecka hatte seinen Spaß dabei, das Niveau und die Herausforderung mit jedem neuen Tritt zu steigern. Manch einer wird sich gewundert haben, was man alles als Sprungtechnik machen kann – und noch viel mehr: wozu man selbst tatsächlich fähig ist, wenn man mal gesagt bekommt „Spring!“.

Alles in allem hat der Lehrgang allen Teilnehmern und Referenten viel Spaß gemacht und es konnten viele neue Ideen und Grundgedanken für das eigene Training mitgenommen werden. Auch mit der Halle zeigten sich Referenten wie auch Teilnehmer zufrieden.

Wir freuen uns auf den nächsten Breitensportlehrgang dieser Art.

Kai Schiefer, Teilnehmer.