



Einführung in den Formenwettkampf

Am 24. Mai 2008 fand in Willich der 2.te Einführungslehrgang in den Formenwettkampf im Jahr 2008 statt.

Der Ausrichterverein das TKD Team Schiefbahn e.V. hatte eine glänzend geeignete Dreifachsporthalle zur Verfügung gestellt und somit schon einmal gute äussere Bedingungen geschaffen.

Neben der ausgezeichneten Halle versorgte das Orga-Team auch noch die Anwesenden in der hervorragend bestückten Cafeteria.

Trotz des langen Wochenendes konnten insgesamt 66 TeilnehmerInnen unterschiedlichsten Alters und Graduierung begrüsst werden.

Als Referenten hatte Co-Landestrainerin Petra van der Heusen (4. Dan) mit Sabrina Haas (3. Dan) – Pascal Krause (3. Dan) und Niklas Krause (4. Dan) allesamt erfahrene Landeskadermitglieder gewinnen können.

Es folgte zunächst eine gemeinsame Aufwärmeinheit die mit Musik unterlegt war.

Als nächste Einheit standen Grundtechniken auf dem Programm.

Anschließend wurden die SportlerInnen in vier Leistungsklassen (orientiert an den Graduierungen) eingeteilt. In den Gruppen 8.-5. Kup (Pascal) – 4. Kup (Niklas) – 3.-2. Kup und ab 1. Kup (Petra) wurden dann die WTF-Keypoints in einzelnen Sequenzen der verschiedensten Formen erarbeitet.

Aufgrund der unterschiedlichen Leistungsstärke konnte hier auf die einzelnen SportlerInnen intensiv eingegangen werden.

Des Weiteren wurden nun sowohl die Umsetzung der einzelnen Techniken besprochen und trainiert, als auch über das neue Wertungssystem gesprochen.

Nach der Mittagspause wurden nun noch einmal gemeinsam einzelnen Sequenzen der Formen erarbeitet.

Anschließend hatte jede/r SportlerIn die Möglichkeit das Erlernte auch einmal vorzuführen. Es wurden 4 Wettkampfflächen gebildet und Wettkampfatmosphäre simuliert. Jeder wurde von seinen Mitstreitern gelobt bzw. kritisiert.

Zum Ende des Lehrgangs gab es dann ein Feedback sowohl von den SportlerInnen als auch von den Referenten.

Einig war man sich darüber, dass Lehrgänge dieser Art auf jeden Fall zum Standardprogramm der nächsten Jahre gehören sollten, gleichzeitig wurde angeregt gleich gelagerte Lehrgänge auch vermehrt für Trainer anzubieten. Es wurde auch der Wunsch geäußert, wieder Lehrgänge zum Erlernen der Poomsae anzubieten. Lob gab es von den Aktiven für die Referenten, welche die Erwartungen der SportlerInnen voll erfüllt hatten.

Frank Krause
Sportreferent Formen
(Text und Fotos)