

### 3. Poomsae Lehrgang 2010 erfolgreich (Text: Muhammed Kocer – Bilder: Frank Krause)



Am dritten Poomsae Lehrgang der Nordrhein - Westfälischen Taekwondo Union haben knapp 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem gesamten Bundesland teilgenommen. Bedingt durch das entsprechende Wetterchaos kamen einige Teilnehmer weniger als angemeldet, was aber nicht die Qualität des Lehrgangs reduzierte. Als Referenten konnten neben den beiden Landestrainern auch Kaderathleten wie Kerstin Hamacher und Oliver Friske durch den Poomsae Referenten Frank Krause verpflichtet werden.

So wurden alle neuen Techniken im Bereich der Poomsae, entsprechende Kraftübungen und natürlich auch das Wissen über die optimale Ausführung der Techniken erklärt. Die beiden Landestrainer Bernd Peterson und Dr. Petra van der Heusen vermittelten den Teilnehmern auf eine angenehme Art ihr Programm und trotzdem wurde dieses etwas schweißtreibende Programm optimal durchgezogen.



Dabei wurden die Teilnehmer Schritt für Schritt an die einzelnen Techniken herangeführt. Im Bereich des Il-Bo Taeryon konnten die Teilnehmer ihre erlernten Techniken durch eigene kreative Ideen ergänzen, bzw. das erlernte in die Tat umzusetzen. Die durch die Rotation der Referenten konnten die entsprechenden Gruppen Ihre Schwächen in den entsprechenden Bereichen definieren.

Durch die durch das Taekwondo Team Kocer e.V. zur Verfügung gestellte Turnhalle der Gustav Heinemann Gesamtschule war durch Ihre Helligkeit und Möglichkeiten optimal, was durch den Ausrichter und die Teilnehmern positiv aufgenommen wurde.

Ein Team aus mehreren Helfern nutzte die Möglichkeiten, um den anwesenden neben den üblichen Angebote (Kaffee, Kuchen) auch warme türkische Pizza zu präsentieren, die direkt vor Ort vorbereitet wurde. Dabei auch ein großes "Danke Schön" an die Helfer, die mit 11 Stunden Ihre Freizeit zur Verfügung stellten.