

Am Sonntag, den 15. November, fand ein Breitensportlehrgang der NWTU in der Dreifachhalle in Nievenheim statt. Teilnehmen konnten Sportler aus ganz NRW ab dem 10. Lebensjahr und der Mindestgraduierung 8. Kup, also ab „gelb Gurt“.

Vier Referenten teilten sich die Aufgabe uns Einblicke in Theorie und Praxis zu geben. Unter anderem

Jürgen Krass-Kuth, 6. Dan TKD, 2. Dan Hapkido

und Josef Römers, 6. Dan TKD, 6. Dan Hapkido.

Von den ca. 100 Teilnehmern waren schon 20 Vereinsmitglieder mit dabei, und auch teilweise unsere Trainer.

Uns wurden Einblicke in Selbstverteidigung, Hapkido, Hankido, und ganz neu, in der Schwertkunst gegeben. Schwerpunkte waren auch Änderungen in der Prüfungsordnung zum 1. Dan, die ja auch hier im Dezember stattfinden.

Nach der Anmeldung ab 9.30 h ging es pünktlich um 10.00 Uhr los. Wir wurden in 3 Gruppen nach Graduierung aufgeteilt. Die Halle wurde in 3 Stationen aufgeteilt. Und jetzt hieß es: alle 2 Stunden Themenwechsel mit einer viertel Stunde Pause dazwischen. Besonders interessant fand ich die Hapkido Stunde. Hier wurden viele Hebeltechniken gezeigt und auch erklärt die zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Neu war für mich der Schwertkampf. In zweier Gruppen übten wir 2 Techniken mit einem Holzsword. Die Trainer hatten natürlich echte Schwerter dabei.

Station 2 war nur Theorie. Wie schon erwähnt auch Änderungen in der Prüfungsordnung.

Koordinationstraining war das Thema an Station 3. Z. B.: wie erkläre ich jüngeren Sportlern (Kindern) den Bewegungsablauf eines Kick's?

Hierbei analysierten wir unter anderem die Technik des Dollyeo Chagi (Dreh Kick). Diese Vorgehensweise können wir auch gut in unsere Trainingsstunden einarbeiten.

Es war ein gelungener Lehrgang, von dem ich viele Anregungen mitnehme.

Großes Lob an die Referenten .

Euer Alex Toll

AC Ückerath