

## 1. Poomsae-Lehrgang in Bottrop

Insgesamt 130 Teilnehmer aus ganz Nordrhein-Westfalen nahmen am 14.03.2009 am 1. Poomsae-Lehrgang 2009 teil.

Angefangen vom Gelb-Gurt bis hin zum 4. Dan reichte das Teilnehmerfeld. Dazu hatten die Verantwortlichen für den Formenbereich mit Landestrainer Bernd Petersohn (5. Dan) sowie seinen Co-Referenten Dr. Petra van der Heusen (4. Dan – Co-Landestrainer und Leiterin des Stützpunktes Ost) – Kerstin Hamacher (5. Dan) – Daniel Leicht (4. Dan) – Pascal Krause (3. Dan) und Jannik Blees (1. Dan), letztere alle aus dem aktuellen Landeskader der NWTU, exclusive Referenten aufgeboten.



In der Halle der TSG Kirchhellen waren durch den Kampfrichterreferenten Herrn Jin Kun Baek optimale Bedingungen für einen reibungslosen Lehrgangsablauf geschaffen worden. Ein großes Lob auch für ein ausgezeichnetes Catering von Frau Baek – der Ansturm zur Pause kann dieses Ergebnis nur bestätigen.

Ausgehend unter anderem von den Vorschlägen und Anregungen der SportlerInnen der letzten Lehrgänge, hatten sich die Verantwortlichen für eine etwas andere Konzeption der Lehrgänge im Jahr 2009 entschlossen.

Wurde in den letzten Jahren die Einführung in den Formenwettkampf bevorzugt, heisst es in diesem Jahr:

Drei aufeinander aufbauende Lehrgänge mit dem Vertiefen des erlernten im Bereich der Formen 1 – 7 als Grundlage sowohl für anstehende Prüfungen als auch Wettbewerbe im laufenden Jahr. Des Weiteren erlernen der Formen 8 – 9 und 10 im ersten Lehrgang diesen Jahres.

So ließ es sich der NWTU-Vizepräsident Herr In-Shik Shin auch nicht nehmen dem Lehrgang einen Besuch abzustatten.



Auf Grund einiger Änderungen seitens der DTU/WTF wurden zunächst die neuen Guidelines als Informationen an die Aktiven weitergegeben.

Die Aufwärmarbeit wurde von Petra van der Heusen mit Musik aufbereitet. Sequenzen aus den Formen 1 – 7 standen danach auf dem Programm. Hier machten sich dann auch schon die ersten Unterschiede in der Ausführung

der Techniken bemerkbar, welche durch die Referenten dementsprechend korrigiert wurden.

Nach der Pause wurde die Gruppenarbeit bevorzugt. Nach einer nochmaligen gemeinsamen Aufwärmphase wurde in vier Gruppen weitergearbeitet. So erlernten die Gruppe von Petra van der Heusen die Taeguk Pal Jang, von Kerstin Hamacher die Poomsae Koryo und bei Bernd Petersohn die Poomsae Kumgang.

Daniel Leicht – Pascal Krause und Jannik Bles hatten dann die schwierige Aufgabe mit dem Großteil der SportlerInnen die Formen Taeguk Sa Jang bis Taeguk Chil Jang zu erlernen bzw. zu vertiefen.

In allen Gruppen wurde intensiv gearbeitet sodass die für diesen Part vorgesehene Zeit eigentlich viel zu schnell vorüber war.

Zum Abschluss präsentierten sich noch einmal 3 Teams, welche die Formen Taeguk Pal Jang sowie Kumgang in Anwendung mit Partnern demonstrierten.

In einer gemeinsamen Gesprächsrunde zu Lehrgangsende wurde dann ein positives Fazit gezogen:

Auf Grund der hohen Teilnehmerzahl war sicherlich eine individuelle Betreuung eines einzelnen nur sehr schwer möglich. Dennoch ging der Lob an die Referenten, die mehr als bemüht waren jedem einzelnen dennoch gerecht zu werden.

Des Weiteren waren sich alle einig, dass das Konzept 2009 schon beim ersten Lehrgang aufgegangen ist und ein Großteil der Teilnehmer sicherlich auch bei den nächsten Lehrgängen bzw. Turnieren teilnehmen wird.

Text und Fotos:  
Frank Krause