

Bericht Dan-Vorbereitungs-Lehrgang in Bielefeld am 23.01.2011

Der erste DVL 2011 in Bielefeld wurde von 75 Teilnehmern gut besucht. Unter der Leitung von Levent Büyüktunca und Ali Ünlüsoy fand ein hervorragendes, lehrreiches Training statt.

Nach der Begrüßung wurde die neue Prüfungsordnung angekündigt. Zuerst fand ein gemeinsames Aufwärmtraining statt und es wurde die Grundschule speziell auf die Danprüfung abgestimmt geübt.

Die Sportler wurden dann auf zwei Gruppen aufgeteilt (Danträger und Kupträger). Ali Ünlüsoy ist mit den Kupträgern alle Formen durchgegangen, wobei der Schwerpunkt auf die Pflichtform gelegt wurde. Hier wurden die Sportler auch auf ein ordentliches Auftreten in der Prüfung eingewiesen. Levent Büyüktunca hat mit den Danträgern die jeweiligen Pflichtformen intensiv geübt. Hier mußten die Sportler in kleine Gruppen einzeln die Formen laufen und sich kritisieren lassen.

Nach einer Mittagspause ging es dann weiter mit Partnerübungen. Danach wurde der Wettkampfbereich geübt. Hier gab es verschiedene Wettkampfaufgaben, die erfüllt werden mußten. Mit den angezogenen Westen ging es dann über zur Selbstverteidigung. Wobei die Danträger die Übungen unter Stress bewältigen sollten und auch gegen mehrere Angreifer.

Zum Schluss wurde der Aufbau eines Bruchtestes besprochen und geübt.

Nach dem Abschlussfoto war der Lehrgang dann zu ende.

Vielen Dank an Levent und Ali für diesen tollen Lehrgang!

Karin Ünlüsoy

-Geschäftsführer Songokus Taekwondo e.V.-