

## **DVL am 29.03.2009 in Essen aus der Sicht von Zwei Teilnehmern!**

Als Vorbereitung zur DAN-Prüfung im Mai 2009 haben wir (Jg. 63 + 65), uns zum DVL bei unserem Heimatverein RSC Essen angemeldet. Ausrichter dieses Lehrganges war die NWTU.

Unser erster DVL wurde selbstverständlich schon einige Monate im Voraus, von zahlreichen Erfahrungsgeschichten der Teilnehmer anderer Lehrgänge, reichhaltig und "furchteinflößend" vorbereitet. Wir waren eingestellt auf Muskelkrämpfe, Prellungen, Zerrungen u.v.m.

Einlass und Registratur war ab 10.00 Uhr angesetzt und die Halle füllte sich schnell mit Taekwondoka aller Altersklassen mit verschiedensten Poom / Kup / DAN Graduierungen.

Es hatten sich dann tatsächlich 86 Taekwondoka nebst Referenten, Betreuern, Partnern, Angehörigen, Zuschauern etc. in unserer Trainingshalle eingefunden.

Richard Solarski bereitete uns nach dem Angrüßen um kurz nach 11 Uhr auf eine Neuheit bei diesem DVL vor: Ein Taebo Aufwärmprogramm, unter Anleitung eines professionellen Taebo Referenten. Alle Teilnehmer wurden gebeten, es nicht zu übertreiben und bei Konditionsproblemen oder Kreislaufversagen dem Körper mal eine kleine Auszeit zu gönnen..... Dann ging es mit 160 bpm und klasse Technomukke eine gute Stunde heftigst zur Sache. Man sah den Aktiven die extreme Herausforderung am Rötograd der Köpfe und den perlenden Schweißtropfen an, aber man konnte auf allen Gesichtern auch ein "verklärtes" Lächeln sehen. Alle hatten wahnsinnig viel Spaß und alle haben tapfer durchgehalten. Das war eine gelungene Herausforderung.

Für die folgenden Trainingselemente sollten alle genügend Bewegungsspielraum vorfinden. Es wurde bereits vorsorglich und unbürokratisch eine weitere, größere Halle organisiert, in die wir nach der ersten Trainingseinheit und dem theoretischen Part (von Richard Solarski ebenso praktisch vorgetragen), mit Sack und Pack "umzogen".

In der neuen Halle wurde dann in 3 Gruppen nach Alter und Graduierung aufgeteilt. Jede Gruppe hatte bestimmte Schwerpunkte:

Jutta Kordbarlak: Grundschule und Formen  
Levent Büyüktunca und Bernd Schwiers: Sparring und Hosinsul  
Bernd Bannenberg: Ilbo taeryon und Vorbereitung ab 2. DAN

Man konnte sich schon mal in Richtung DAN-Prüfung mit den potentiellen Mitkandidaten austauschen, eigene Erfahrungen weitergeben und neues dazu lernen.

Die Gruppen wurden professionell geleitet und es gab überall hilfreiche Tipps.

Zum Ende des Tages, es war bereits ca. 17.30 Uhr, gab es noch Wissenswertes zur allgemeinen TKD Etikette, Prüfungsordnung und zum Bruchtest, vorgetragen von Bernd Bannenberg.

Bei uns hat der DVL für einen zusätzlichen Motivationsschub gesorgt. Es war beeindruckend, auch Altersgenossen als Vorbilder erleben zu können und dabei gleichzeitig eine kameradschaftliche Stimmung zu genießen.

Etwas mehr Gelegenheit zum Aufnehmen von Flüssigkeit hätten die meisten sich wohl noch gewünscht. Aber das mit der Flüssigkeitsaufnahme wurde dann bei einigen wohl abends kompensiert, mit einem Gefühl der Zufriedenheit über das Geleistete und das Gelernte.

Also, insgesamt eine sehr runde Sache, wir haben es überlebt und es hat sich wider Erwarten kein Muskelkater und auch keine der befürchteten Verletzungen eingestellt.

Um es auf den Punkt zu bringen: Es hat einfach sehr viel Spass gemacht.

2 Taekwondoka vom RSC Essen