



**Bericht zum Trainer A - Kompaktlehrgang vom 23.08.-28.08.2009 der „Deutsche Taekwondo Union e.V.“, in Oberhaching und des Prüfungswochenendes am 27.- 28.03.2010 in der Sportschule des LSB Hessen, in Frankfurt am Main.**

Unter Leitung unseres neuen Bundeslehrwesenreferenten, Dr. Frank Düren, fand der lang ersehnte Kompaktlehrgang zur Trainer A Lizenz der DTU, im August letzten Jahres statt. Lehrgangsort war die Sportschule in Oberhaching bei München, die mit Ihren vielseitigen Möglichkeiten die besten Voraussetzungen und Rahmenbedingungen bot. Das, das Essen an Auswahl vermissen ließ, wurde dafür gerne in Kauf genommen.

Die Vorbereitungen und die Lehrgangsbegleitung wurden vom ehemaligen Bundeslehrwesenreferenten und neuen Bundesprüfungsreferenten der DTU, Wilfried Pixner, mit großem Einsatz unterstützt und auch z.T. begleitet.

21 Teilnehmer aus ganz Deutschland reisten zum Lehrgang an. Selbst aus Wien war Peter Nestler angereist um sich weiterzubilden.

Aus Nordrhein-Westfalen waren mit dabei: Kerstin Hamacher, Ivonne Hein, Engelbert Rotalsky, Marc Kannengießer, Manuel Kolb und Stefan Funke.

In Zusammenarbeit mit den eingeladenen Referenten konnten sich die Teilnehmer u.a. in den Taekwondo Leistungssportthemen: Leistungskonzept der DTU, Ernährung, Funktionelles Aufbautraining, Leistungsdiagnostik, sportartspezifische Leistungstests, Trainingskonzeptionen für den Vollkontakt- und Formenbereich, der Sportbiologie, Doping, auf den neuesten Stand bringen.

Besonders interessant war das Thema, Leistungsdiagnostik, welches im Medical Park am Chiemsee (MPC) stattfand.

Hier wurde das in der Theorie gelernte, in der Praxis umgesetzt. Unter Leitung von Frank Düren, wurden von den Teilnehmern aerobe und anaerobe Leistungstest durchgeführt. Unter anderem wurden Ausdauer-Stufentests am Laufband und auf dem Fahrradergometer durchgeführt, die die Aspiranten so richtig ins Schwitzen brachten.

Marco Scheiterbauer, Disziplinbundestrainer Vollkontakt, war verantwortlich für den korrekten Ablauf und die Auswertung von anaeroben „Taekwondo Leistungstests“, die die Teilnehmer mit Hilfe von elektronischen Westen durchführten. Die ermittelten Laktatwerte wurden sofort nach dem Test analysiert und diskutiert.

Alles in Allem war der Tag im MPC sicherlich das High Light des Lehrgangs.

An dieser Stelle allen Organisatoren und Referenten ein großes Dankeschön für den gelungenen Lehrgang.

Natürlich ist es nicht damit getan, an einem Lehrgang teilzunehmen. Ziel war es die Lizenz zu erlangen. In diesem Fall die höchste „Amateurtrainerlizenz“ des DSB.

Zum Prüfungswochenende wurde von Frank Düren vom 27.03.-28.03.2010 in die Sportschule des LSB Hessen in Frankfurt eingeladen.

Hierfür hatten sich 16 Teilnehmer angemeldet, wovon 15 erschienen. Aus NRW mit dabei waren Kerstin Hamacher, Engelbert Rotalsky und Stefan Funke.

Als Prüfer anwesend waren Dr. Marion Schrader, Dr. Frank Düren und Marco Scheiterbauer.

Am Samstagmorgen wurde mit der schriftlichen Prüfung begonnen, die in Form eines Multiplen Choice Fragebogens die Themen des absolvierten Lehrgangs beinhaltete.

Im Anschluss daran wurden die schriftlichen Ausarbeitungen der Prüflinge, aus den unterschiedlichen Taekwondo Leistungssportbereichen, als Referat vorgetragen.

Die Referate umfassten u.a. Themen wie, Kinder im Leistungssport, Auswertungen und darauf aufbauend Trainingsempfehlungen verschiedener Internationaler Wettkämpfe im Vollkontakt- und Formenwettkampf, Schule und Leistungssport, Ausdauerfähigkeit im TKD Leistungssport und nicht zuletzt Mentales Wettkampftraining im TKD Leistungssport.



Im Anschluss an die einzelnen Referate wurde die Präsentation und Inhalte der einzelnen Arbeiten vom Prüfungsgremium kommentiert und Anregungen für Verbesserungen gegeben. Aus den Reihen der Teilnehmer konnten und wurden Fragen gestellt die der Vortragende beantwortete. Dank der guten Organisation des DTU Lehrwerts, Frank Düren, war auch an diesem Wochenende für einen reibungslosen Ablauf gesorgt.

Am 02.04. erhielten die drei NWTU-Teilnehmer der Prüfung die erfreuliche Nachricht, dass sie die Trainer A Lizenz bestanden haben.

**VFL Berghausen, Abt. TKD**  
**TKD Gummersbach e.V.**  
**Stefan Funke**