

Am Samstag den 31 Januar 2009 fand in Viersen Dülken ein Trainer-Modul-Lehrgang unter den Aspekt „Technik und Technik Analyse“ für die Bereiche Poomsae, Kyourgi und Hosinsul statt.

Der Referent Thomas Schneider begann den Lehrgangstag mit Untergrund und Bodengewöhnung.

Die 25 Teilnehmer mussten mehrere Untergründe barfuss überwinden und sich an diese gewöhnen. Nach einer kleinen Pause bauten die Teilnehmer einen kleinen Übungsparcour auf, wo sie Tritte wie Yop-Chagi, Dwit-Chagi, Naeryo-Chagi und viele andere Techniken von der Grundbewegungen zur perfekten Bewegung geübt haben.

Zum Schluss wurden einige Sequenzen aus dem Bereich Poomsae geübt. Am Ende des Lehrgangs bedankten sich die Teilnehmer für einen sehr gelungenen und spaßigen Lehrgangstag.

Der Referent bedankte sich für die rege Teilnahme und wies auf die beiden anderen Lehrgänge am 28.2. „Schnelligkeit und Schnellkraft in der TKD- Technik“ und am 28.3. „Kraft und Kraftausdauer in der TKD Technik“ hin.

Impressionen eines Teilnehmers:

NWTU-Trainer-Modullehrgang

Thema war Technik-Analyse für den Bereich Poomse, Kyourugi und Hosinsul.

Hierzu lud uns der NWTU_Lehrreferent Thomas Schneider am 31. Jan. 2009 nach Viersen ein.

Nach der üblichen Begrüßung begann der Lehrgang mit außergewöhnlichen Erfahrungen.

Wir wurden an auf das natürliche Abrollverhalten unserer Füße aufmerksam gemacht.

Danach kamen die Kniegelenke, die Hüfte und die gerade Körperhaltung in etlichen Selbstversuchen zum tragen. Analyse des Bewegungsablaufs.

In einem selbst gestalteten Gerätepark wurden Tritttechniken bis ins feinste erarbeitet.

Und zwar in einer Art und Weise, das nur die korrekte Knie-, Hüft- und Beinstellung einen sauberen Tritt ermöglichte.

In weiteren Partnerübungen wurden weitere Trittkombinationen einstudiert, worauf noch ein recht ausgiebiges Pratzentraining folgte.

Zum Abschluss wurden noch mit dem 22-köpfigen Teilnehmerteam einige Steppetechniken

und Grundzügen aus dem Poomsebereich synchron erarbeitet.

Zuerst sah unser Gewusel wie der von einem Haufen Ameisen aus; so beschrieb es unser Referent Thomas Schneider, doch auch wir waren nach so langer Trainingszeit (6 Std.) noch mal zu synchrones Abhandeln von einigen Formsequenzen zu bewegen!

Zum Abschluss kann man nur über diesen Lehrgang sagen, es war ein toller Erfolg für alle Teilnehmer! Bitte weiter so, NWTU!

Mit freundlichem Gruß

Andreas Schneider

vom Merscheider TV