

Am 28.03.2009 fand der zunächst letzte Teil der Trainermodullehrgänge zum Thema Kraft und Kraftausdauer in Viersen - Dülken statt.



In einem einleitenden Teil konnten sich die Teilnehmer ein Bild über die Inhalte des Lehrgangs machen und erfahren, dass man sich bei dem Thema Kraft und Ausdauer doch über recht verschiedene Dinge unterhalten kann. Anschließend folgte ein kurzer Exkurs in die Anatomie des Menschen, in dem den Teilnehmern anhand des Präparates „Fiffi“ der Skelettaufbau und insbesondere die Beinmuskulatur anschaulich erläutert wurden. Einige Darstellungen und Erläuterungen trugen dabei aufgrund der Situationskomik zur allgemeinen Erheiterung bei.



Im Praxisteil folgte nach einer einstündigen Wettkampfeinheit eine besondere Übung zum Thema Kraftausdauer. Hier konnten die Teilnehmer vier Techniken auswählen und diese über Wettkampflänge (3 mal 2 Minuten mit einer halben Minute Pause)

nacheinander auf Trommelschlag ausführen.



Jedoch wurde nach der Pause der Abstand der Trommelschläge kürzer, so dass die Techniken auch entsprechend öfter ausgeführt werden mussten. So konnte jeder (der wollte) seine eigenen Grenzen austesten. Es zeigte sich aber, dass vor allem die älteren Teilnehmer besseres Durchhaltevermögen besaßen.



Zum Ausklang des Lehrgangs wurde für ein zukünftiges „NWTU Trainer Demo-Team“ eine Kombination aus Poomse und Ilbo-Taeryon / Hosinsul getestet, was für

alle eine neue Erfahrung der Präsentation war.



Abschließend kann man durchaus von einem gelungen und informativen Lehrgang sprechen, von dem es gerne mehr Angebote auch im Osten Nordrheinwestfalens geben sollte, um auch dort noch mehr Trainer anzusprechen.

Marc-Stephan Bottländer Taekwondo e. V. Koryo Bad Salzuflen