

## **Trainer werden in Essen-Werden**

### *Trainer C Kompaktlehrgang 8.-19. 10. 2010 in Essen- Werden*

Nach staureicher Anreise fanden sich insgesamt 20 hochmotivierte Teilnehmer aus ganz Nordrhein- Westfalen zum 2. Trainer C- Kompaktlehrgang 2010 in Essen-Werden ein.

Nachdem sich die Gruppe um Lehrreferent der NWTU, Thomas Schneider (6.Dan Taekwondo) zunächst noch zaghaft annäherte, war das Eis spätestens nach Bezug der modernen Jugendherbergszimmer gebrochen. Dank all der Ausrüstung der Teilnehmer musste zusammengerückt werden und anfängliche Berührungsängste waren schnell vergessen.

Beim anschließenden gemeinsamen Abendessen mit Biosiegel hatten sich die überwiegend sehr jungen, angehenden Trainer bereits viel zu erzählen. Der Anreisetag endete allerdings nicht so entspannt, denn nach dem Abendessen befassten sich die Teilnehmer mit ihrer ersten Theorieinheit, bei der unter anderem Themen wie ‚Verbandszugehörigkeit‘ und ‚Vereinsgründung‘ anstanden. Um 22 Uhr wurden die Teilnehmer schließlich nach einem aufregenden Tag in ihren Feierabend entlassen.

Die erste Nacht im fremden Bett gut überstanden und nach einem stärkenden Frühstück, traten die 20 Sportler pünktlich um zehn nach neun ihren zweiten aufregenden Tag an, in dessen Verlauf so mancher seine Sportart Taekwondo einmal ganz neu erleben sollte. Aufgrund des schönen Wetters wurde die praktische Trainingseinheit kurzerhand auf die Wiese vor der Jugendherberge verlegt. So konnten unter anderem vorher besprochene Marketingaspekte und wirksame Öffentlichkeitsarbeit von Vereinen gleich in die Tat umgesetzt werden. Mit Gras unter den Füßen und Sonne auf der Haut, wurden, unter den Augen anderer Gäste der Jugendherberge, in Teamarbeit, neue Formen entwickelt und später präsentiert.

Als auch an diesem Tag das Programm um 22 Uhr endete war auch dem Letzten der Teilnehmer klar, dass es eine sehr anstrengende Woche werden würde. Und so folgten dann auch weitere aufreibende aber mindestens ebenso lehrreiche und intellektuell äußerst ansprechende Tage. Thomas Schneider hatte es geschafft, dass ein hochkarätiger Referent dem Anderen folgte.

Den Anfang machte Stephen Heinrich Sportwissenschaftler und Absolvent der Deutschen Sporthochschule Köln indem er den Teilnehmern moderne Trainingslehre und optimale Sporternährung näherbrachte.

Richard Solarski (6. Dan Taekwondo, Prüfungsreferent der NWTU) folgte, um die Teilnehmer mit der Terminologie des Taekwondo, Taekwondogeschichte, optimaler Prüfungsvorbereitung und zielgruppengerechtem Training bekannt zu machen.

Darüber hinaus ging Wolfgang Skridlo (4.Dan Taekwondo, Physio-Fitnesstrainer) insbesondere auf funktionelle und Taekwondo-spezifische Dehn-, Aufwärm- und Kräftigungsübungen ein, die die Teilnehmer nach der theoretischen Einführung, voller Enthusiasmus in die Tat umsetzten.

Jannis Dakos (3. Dan TKD, Landestrainer NWTU) überzeugte mit seinem Wissen über wettkampfspezifische, erfolgsorientierte Vorbereitung von Taekwondosportlern. Hier wurden auch die wichtigen psychosozialen Fähigkeiten, die Trainer und Coaches besitzen sollten, beleuchtet. Im Praxisteil standen Übungen zur Förderung von Koordination und Schnelligkeit auf dem Programm.

Nazan Stanecka sensibilisierte die Teilnehmer für die Themen ‚Sportverletzungen‘ und ‚Notfallmanagement‘ insbesondere im Zusammenhang mit Kinder- und Jugendgruppen.

Ein weiteres Highlight war das Formentraining in Theorie und Praxis mit Marcus Ketteniß (4. Dan Taekwondo, Co-Landestrainer NWTU), der den Teilnehmern durch sein Auftreten und sein fundiertes Wissen demonstrierte, wie man Taekwondosportler für das Formentraining begeistern kann. Überdies hob er anschaulich hervor, wie facettenreich der Bereich Poomsae ist und welche Möglichkeiten für ein zielgruppenorientiertes Formentraining nutzbar sind.

Ralf Esser (5. Dan Taekwondo) führte die Teilnehmer im Bereich Selbstverteidigung an ihre Grenzen und erweiterte so manchen Horizont, indem er die ebenfalls koreanischen Kampfkünste Hapkido und Hangeuldo kurz präsentierte.

Auf die Besonderheiten des Kindertrainings und die Bedeutung eines entwicklungsgemäßen Taekwondotraining ging Jürgen Kraß-Kuth (6. Dan Taekwondo, Breitensportreferent NWTU) sehr sorgsam ein. Im Praxisteil folgten unter anderem Trainingsbeispiele aus dem Bereich der kleinen, mittleren und intensiven Plyometrie.

Julia Karpienski (3. Dan Taekwondo) führte die Teilnehmer sowohl in das Thema der funktionellen Anatomie, als auch in die Besonderheiten der psychomotorischen Entwicklung im Kindes- und Jugendalter ein. Der Einsatz von Tape und Kinesiotape bei Taekwondospezifischen Verletzungen bzw. zur Verletzungsprävention schloss ihr Themengebiet ab.

Abgerundet wurde die komplexe Ausbildung und Prüfungsvorbereitung von Engelbert Rotalsky (6. Dan Taekwondo) dessen Lehreinheiten sich, ebenfalls in Theorie und Praxis, unter anderem mit der Methodik und Didaktik zur Vermittlung von Taekwondotechniken befasste.

Den wohlverdienten Ausgleich zu den anstrengenden Tagen lieferten Karten-, Tischtennis- und Flipperspiele, jedoch gingen auch die Abende und Nächte nicht ganz ohne gegenseitiges Abfragen der Lerninhalte vorbei. Eine weniger beliebte Tätigkeit war der obligatorische Tisch- bzw. Küchendienst, den die Teilnehmer aber als Schulung der sozialen Kompetenzen sahen und somit meist vorbildlich absolvierten.

Wesentlich freudiger wurde das ‚Bergfest‘ mit gemeinsamem Grillen begangen. Hier ließen sich die Teilnehmer ihre Heiterkeit, von eisigen Temperaturen und steigender Nervosität, aufgrund des sich nähernden Prüfungstermins, nicht nehmen.

Am Tag der Prüfung stellten sich die Teilnehmer einer umfangreichen praktischen und anspruchsvollen mündlichen Prüfung.

An ein Training bei sommerlichen Temperaturen im Freien wie am Anfang des Lehrgangs war am Ende nicht mehr zu denken. Der Herbst hatte begonnen und es schien als seien die Teilnehmer, in den fast zwei Wochen, wie die Blätter an den Bäumen, ebenfalls gereift. Der Kontakt zu den Referenten, die tiefgehenden Lehrinhalte, aber auch der Austausch

untereinander hat die Teilnehmer zum Positiven verändert und würdige zukünftige Trainer hervorgebracht.

Teilnehmer (i.a.R.): Tugba Aydin, Maria Balaban, Svenja Berger, Sylvie Biermann, Albert Fellmann, Simon Freialdenhoven, Thomas Hartinger, Gökce Iper, Devin Malina, Carsten Martens, Rebecca Meineke, Jamie Lee Poos, Phillip Rehm, Achim Schieren, Robin Schlickmann, Max Schnepf, Frank Suing, Tristan Terstegen, Markus Thomanek, Sven Wörmann