

Pressebericht Trainer C Lehrgang in Nottuln vom 14.01.2011 bis 27.02.2011
(Lehrreferat NWTU)

Trainer C-Lehrgang in Nottuln **„Zwei Burger und ´ne Pommes, bitte!“**

„Der erste Trainer C Lehrgang dieses Jahres begann am 14. Januar. Angetreten sind 14 überaus junge Taekwondo-Sportler. Das erste von insgesamt sieben Wochenenden war geprägt von viel Theorie über den LSB/DOSB und Marketing im Sport. Die Referenten haben versucht auch das trockenste Thema den Teilnehmern schmackhaft zu machen und zu vermitteln.

Sonntags ging es weiter mit Sporternährung und Sportmedizin. Erst dort lernten wir den „besoffenen Käfer“ zu schätzen. Die Referentin hat nicht nur theoretisch, sondern auch mit ein paar praktischen Übungen das Thema uns Sportlern näher gebracht.

Nach diesem theoriereichen Wochenende wurde das nächste endlich praktischer und spannender! Los ging es mit „Zirkeltraining und Steppschule“ bei Thomas Schneider. Aber auch die Aufwärmspiele wurden nicht vernachlässigt. Am meisten Spaß bereitete uns das „McDonald´s - Spiel“, bei dem wir verschiedene Fastfood-Menüs darstellen sollten. Zum Beispiel legten sich drei Sportler zu einem „Burger“ übereinander.

Wir dachten schon, dass ist anstrengend, aber am Sonntag folgte die Einheit „Funktionelle Gymnastik“. An den schmerzverzerrten Gesichtern konnte man erkennen, dass uns diese Art des Trainings bisher noch nicht begegnet ist.

Der Muskelkater, den wir theoretisch behandelt hatten, zeigte sich nun auch bei jedem Sportler praktisch.

Nach ein paar Tagen Erholung ging es weiter mit Kindertraining, Methodik und Didaktik bei Jürgen Kraß-Kuth. Auch die Aufwärmspiele für Kinder bereiteten uns wieder viel Freude.

Richtige Schmerzen lernten wir am folgenden Tag bei der Einheit über die Selbstverteidigung. Wir entdeckten die Pressure points unter fachkundiger Anleitung von Bernd Große Daldrup. Später am Tag wurden wir von N. Stanecka über das Vereinsrecht und Pflichten eines Trainers unterrichtet.

E. Rotalski vermittelte uns die Vielseitigkeit der Formenlehre. Anhand von Freestyle-Formen konnten wir unserer Kreativität freien Lauf lassen. Sonntags folgte Richard Solarski, der mit uns die Prüfungsordnung durchging und wo wir auch praktische Teile einer Danprüfung üben konnten. Wie jeden Sonntag war auch hier natürlich wieder das gemeinschaftliche Aufräumen und Putzen des Dojangs angesagt. Alle packten mit an und so war auch dieser Teil schnell erledigt.

Über Allgemeine Grundlagen der Trainingslehre unterrichtete uns Meinolf Lüttecken. Leider war auch dieser Tag sehr von Theorie geprägt, aber dies gehört zu einer guten Trainerausbildung dazu. Über die Prinzipien, die Philosophie und die Geschichte des Taekwondo unterrichtete uns M. Stanecka.



Während der letzten Lerneinheit erfuhren wir alles über Sportmedizin und die Anatomie des menschlichen Körpers. Als schönen Bonus bekamen wir eine Einführung in das richtige Tapsen. An zwei angehenden Trainern wurden unterschiedliche Methoden gezeigt.

Am darauf folgenden Samstag absolvierten wir unsere praktische Lehrprobe. Am Ende des Tages hieß es für alle „BESTANDEN“ und nach mehr als sechs Stunden Training gingen alle glücklich aber erschöpft nach Hause. Das hieß für uns aber noch nicht, dass wir uns ausruhen konnten, denn am nächsten Tag mussten wir unser neu erlerntes Wissen, bei der schriftlichen und mündlichen Prüfung, erneut unter Beweis stellen.



Im Anschluss an diesen Stress folgte dann noch der Kampfrichtergrundlehrgang mit anschließender Prüfung.

Alles in Allem war die Zeit des Trainerlehrgangs anstrengend. Trotzdem hatten wir alle viel Spaß und haben viele nette Menschen kennen gelernt. Außerdem konnten wir den trockenen Theorieteil durch unsere etwas zu surreale Kreativität, um einiges auflockern.

