

## **Trainer A- , B- , C- Lizenz Verlängerungslehrgang in Dortmund - Bövinghausen**

Von Samstag bis Sonntag dem 24. und 25. November 2007 fand der Trainer Lizenz Verlängerungslehrgang in Dortmund - Bövinghausen statt.

An diesem Lehrgang nahmen 62 Trainer teil. Diese fanden sich bis um 10 Uhr im Bürgerhaus Do.-Bövinghausen ein, wo der Lehrgang durchgeführt wurde. Thomas Schneider, der Lehrreferent der NWTU, eröffnete den Lehrgang des ersten Tages pünktlich um 10 Uhr.

Den Einstieg machte der NWTU - Präsident Josef Wagner. Er berichtete aus dem Jahr 2007 mit all den Höhen und Tiefen.

Nach dem Bericht von Josef Wagner, begann nun Thomas Schneider mit dem Thema „Wie können WIR Taekwondo noch prestigefähiger machen?“ Es wurden kleinere Gruppen gebildet um Vorschläge, Ansätze und Lösungen zu erarbeiten. Mit der Gruppenarbeit sollte gezeigt werden, das es viele gute Ansätze gibt, nur das jeder ein anderes Denken und eine andere Vorstellung des „Prestige des Taekwondo“ hat.

Nach dem Mittagessen ging es weiter mit dem Thema „Funktionsgymnastik“. Bei diesem Thema konnte nur ein kleiner Teil der Funktionsgymnastik besprochen werden, wie z.B. dass vor einem Wettkampf (Vollkontakt [Sparring]) NIE „statisch“ gedehnt werden soll. Hierdurch kann sich die Verletzungsgefahr drastisch erhöhen. Deshalb soll vor jedem Kampf „dynamisch“ gedehnt werden, d.h. das die Muskelpartien, bzw. Arme und Beine so gedehnt werden, wie man sie für den Wettkampf braucht.

Als nächstes Thema stand „Ernährung“ auf dem Lehrplan. Es wurden zahlreiche Vorschläge gemacht u. a., wie gesundes Essen aussieht und sich auf den Körper auswirkt. Zusätzlich wurden noch einige Nahrungsergänzungsmittel vorgeführt, die vorteilhaft für den Sportler sein sollen.

Gegen 18.00 Uhr beendete Thomas Schneider den ersten Tag der Lizenzverlängerung und wünschte allen Teilnehmern eine gute Heimfahrt und sowie ein Wiedersehen am nächsten Tag in alter Frische.

Pünktlich um 10 Uhr ging es am zweiten Tag weiter. „Recht“ und „Physiotherapie“ standen als erstes auf dem Lehrplan.

Roland Grabs vom Landessportbund stieg sofort in das Thema ein und erläuterte alles rund um das Thema „Recht und Versicherung“ mit Bezug auf den Sport TAEKWONDO. Es wurden viele Fragen gestellt, wie z.B. ob jemand während des Trainings einfach gehen kann und wenn ja, wer haftet dafür falls der Person etwas zustößt. All diese Fragen beantwortete Herr Grabs. Für weitere Fragen ist der LSB unter [VIBSS@lsb-nrw.de](mailto:VIBSS@lsb-nrw.de) zu erreichen. Herr Grabs kann auch in die Vereine kommen und diese beraten [roland.grabs@lsb-nrw.de](mailto:roland.grabs@lsb-nrw.de) .

Nach dem Mittagessen wurde das Thema „Physiotherapie“ bearbeitet. Es wurden zahlreiche Beispiele gebracht wie der Körper unter Stress, Ruhe und verschiedenen Situationen reagiert. Auch wurde die Haltung des Körpers näher erläutert und wie man diverse Haltungsschäden beheben kann. Zudem musste man selbst verschiedene Übungen mitmachen und den Sinn zu erfassen.

Thomas Schneider beendete am Sonntag gegen 17.00 Uhr den Lehrgang und verabschiedete die Teilnehmer.

Besonders hervorgehoben werden muss die tolle Betreuung der Teilnehmer während des Lehrgangs durch den Taekwondo - Verein TUS Dortmund - Bövinghausen.