

# Modul-Lehrgang-1

Wie kann ich meine Techniken verbessern, wie kann ich den schmerz einer Blase oder einen störenden Gegenstand überwinden oder mich extrem schnell drehen? Das und vieles mehr hat und Thomas Schneider auf dem Modul-Lehrgang, Technikanalyse, am 31.01.09 gezeigt.

Es ist ganz einfach. Zuerst muss man sein Problem erkennen und sich z.B. fragen: Wieso bin ich so langsam, wieso verfehlt meine Technik das Ziel, usw.

Um diese Aussage zu überprüfen und zu verinnerlichen, haben wir ein Parkour mit verschiedenen Gegenständen aufgebaut. Anschließend sind wir über die einzelnen Teile gelaufen und haben festgestellt, dass man sich auf einigen Flächen leicht drehen und bewegen kann und auf anderen weniger gut. Doch eine Lösung war schnell gefunden und wir konnten uns leichter und zügiger bewegen.

In der Zweiten Hälfte haben wir verschiedene Stationen aufgebaut, die man in jeder Sporthalle sehr leicht nachbauen kann. An diesen Geräten haben wir unsere Techniken in kleinen Gruppen recht schnell verbessern können.

Zum Ende hin haben wir noch ein ausgewogenes Pratzentraining absolviert.

Trotz Erschöpfung haben alle am Ende synchron Passagen aus verschiedenen Poomsaen laufen können.

Dieser Modul-Lehrgang, Technikanalyse, hat allen Beteiligten eine Menge Spaß gemacht, so dass man sich schon auf den nächsten freut.

Noch mal einen großen Lob und schöne Grüße von allen teilgenommenen Sportler des Sportvereins Tvg. Holsterhausen 1893 e. V.

Mit freundlichen Grüßen  
Marvin Mielke