

Hospitation von Michael Brandes

Technik und Technikanalyse im Bereich Kyrougi , Poomsae und Hosinsul

Wo: Dojang Viersen Dülken

Wann: Samstag den 31.01..2009

Von 13.00 – 18.00 Uhr



Leitung und Durchführung

Lehrreferent der Nordrhein-Westfälischen Taekwondo Union e.V.

Thomas Schneider

6. Dan Taekwondo, Trainer A-Lizenz, Jugendleiter und Übungsleiterlizenz des LSB

Ablauf und Inhalt der Übungsstunde:

Nachdem alle Teilnehmer anwesend waren, haben wir gemeinsam verschiedene Gerätschaften geholt, welche für die Stunde von elementarer Bedeutung waren, da alle Übungen, abgesehen von den Kraftübungen, an ihnen ausgeführt wurden. Mit den verschiedenen Gerätschaften haben die Teilnehmer verschiedene Untergründe mit ihren Füßen wahrgenommen. Nach dem Prinzip, „wo stehe ich, worauf stehe ich, was fühle ich“. Wir sollten uns an die verschiedenen Untergründe gewöhnen damit wir die Balance besser halten können, um das Ganze noch zu erschweren sollten wir bestimmte Körperbewegungen hinzufügen. Dann rollten wir unseren Gürtel auf und balancierten diesen auf unserem Kopf durch den Parcour ohne dass dieser herunterfällt. Dadurch sollten wir unsere Kopfhaltung und Rumpfverhalten erkennen und testen, inwieweit durch die Atmung unser Rippenbogen und Brustkorb beeinflusst werden. Wie halten wir die Arme und Beine, wo muss ich was ausbalancieren damit der Gürtel nicht vom Kopf fällt. Des Weiteren versuchten wir uns in das Säuglings-Alter zurück zu versetzen, wie ein kleines Baby zu denken und das Laufen zu lernen zu erst den Kopf zu heben, dann mit den Armen nach oben zu drücken, dann den einen Fuß auf den Boden zu setzen und dann die ersten Krabbel-Schritte zu vollbringen.

Der Trainer hat während der gesamten Zeit den Teilnehmern als Modell gedient, welchem sie die Übungen nachgemacht haben.

Zur Einstimmung wurden wir auf das natürliche Abrollverhalten unserer Füße aufmerksam gemacht. Danach kamen die Kniegelenke, die Hüfte und die gerade Körperhaltung in etlichen Selbstversuchen zum tragen. Folglich dann die Analyse der Bewegungsabläufe die den Teilnehmern bekannt waren und die zur Erwärmung der benötigten Muskelgruppen dienten. Zwischendurch wurden auch kleine Stretching-Phasen eingebaut, bei denen gerade die Beine leicht und dynamisch gedehnt wurden. Während dieser Aufwärmphase hat der Trainer eine lockere Atmosphäre geschaffen, indem er mit der Gruppe Smalltalk hielt.

Mir ist erst im späteren Stundenverlauf klar geworden, wann der Hauptteil begann, da keine eindeutige Abgrenzung zur Einstimmung bestand. Der Hauptteil bestand aus zwei Teilen. Zum einen der in einem selbst gestalteten Gerätepark, in dem Tritttechniken bis ins feinste erarbeitet wurden und zwar in einer Art und Weise, das nur die korrekte Knie-, Hüft- und Beinstellung einen sauberen Tritt ermöglichte, zum Anderen in weiteren Partnerübungen, wo Trittkombinationen einstudiert wurden, worauf noch ein recht ausgiebiges Pratzentraining folgte. Der Trainer nannte eine Tritttechnik, welche erstmal ein paar Mal wiederholt wurde. Dann folgten weitere Techniken, die die Teilnehmer auf die Prätze treten sollten.

Zum Ausklang hat der Trainer einige Steppetechniken und Grundzüge aus dem Poomsaebereich gezeigt, die die Teilnehmer synchron in der Gruppe nachmachen sollten.

Verhalten und Auftreten des Trainers:

Der Trainer zeigte ein sehr freundliches und trotzdem sicheres Auftreten. Er schuf gleich zu Beginn eine lockere Atmosphäre durch den Smalltalk mit den Teilnehmern. Er hat es außerdem geschafft während der gesamten Einheit zu lächeln, was auch Spaß und Freude vermittelt. Die Gruppe hat ausnahmslos auf ihn gehört und es konnten auch Späße gemacht werden. Es war also eine meiner Meinung nach sehr angenehme und schöne Trainingseinheit.

Angemessenheit der Ziele und Inhalte:

Ziel der Stunde war es den Teilnehmern beizubringen wie man das Techniktraining im Verein verbessern kann. Wobei viel Koordination und durch die dauernde Bewegung auch Ausdauer gefragt waren. Man hat in der Gruppe eindeutig Lernerfolge sehen können, da die Feinheiten der Techniken noch nicht umgesetzt werden konnten, sie aber durch die ständige Wiederholung immer leichter bewältigt wurden.

Das zweite Ziel bestand darin das Analysieren der einzelnen Techniken zu erlernen. Hier wurde von dem Trainer immer auf die korrekte Ausführung geachtet, so dass keine Verletzungen oder Folgebeschwerden entstehen konnten. Durch die abschließende Steptechniken, wurde auch ansatzweise die Beweglichkeit geschult. Alles in allem, waren die Ziele, denke ich, auf gute und angemessene Weise erreicht.

Methodische Entscheidungen und Material:

Das Material war für den ersten Teil der Einheit durch das Thema bestimmt. Die methodischen Prinzipien waren die meiste Zeit gut befolgt. Da erst einfache Techniken gewählt wurden, welche nach und nach schwerer wurden, war das Prinzip „Vom Einfachen zum Komplexen“ gut eingesetzt. Es bestand zwischendurch auch Differenzierung. Einige Schritte wurden durch Drehungen und Ähnliches erschwert. Hier hat der Trainer gesagt, dass es erstmal nur der versuchen soll, der es sich zutraut, wobei nach und nach jeder mit den schwierigeren Techniken zurecht kam.

Das Material des zweiten Teils waren die Pratzen. Ich finde dies war eine schöne Idee, da hier auch Kraft des Pratzen Halters gefragt war. Auch hier wurde das Prinzip „Vom Leichten zum Schweren“ verwendet, da die Übungen erst von den einfacheren Tritten zu den Schwereren Tritten geübt wurden.

Zufriedenheit und Lernerfolg der Gruppe:

Die Gruppe erschien im Allgemeinen sehr zufrieden mit der Stunde und mit dem Trainer. Es entstand nur kurzzeitig etwas Demotivation an der Stelle als der Lehrgang dem Ende zu ging, da die Teilnehmer doch sehr erschöpft waren. Als der Trainer zum Schluss zum Gruppenfoto aufgerufen hat, konnte man in den Gesichtern doch deutlich erkennen, dass sie froh waren, dass der Lehrgang zu Ende war. Lernerfolge waren auch deutlich zu erkennen, da am Ende des Lehrgangs jeder Sportler mit einer Menge mehr Wissen nach Hause gefahren ist. Die Meisten Teilnehmer freuen sich bereits auf die nächsten zwei Trainer Modul Lehrgänge.

Angemessener Aufbau der Stunde:

Alles in allem war die Stunde gut aufgebaut. Es war für mich zwar anfangs nicht sichtbar wann die Einstimmung aufhörte und der Hauptteil anfang, aber den Teilnehmern schien es

durchaus klar zu sein. Da die Stunde im Grunde aus 2 Hauptteilen bestand, war es schwierig einen Schwerpunktabschluss zu finden, wobei er beim Geräteparcour wohl in der Ausführung der gesamten Technik bestand. Zum Schluss wurde dann noch eine Poomsae-Synchronübung als Ausklang verwendet, was meiner Meinung nach eine schöne Abrundung für einen solch anstrengenden Lehrgang darstellte.

Sicherheit und Gefahrenhinweise:

Die Teilnehmer legten ihre Taschen am Anfang der Stunde an den Rand, so das eine Verletzung durch stolpern über die Taschen verhindert werden konnte. Auch Ketten und anderer Schmuck wurden abgelegt.

Fazit:

Ich fand den Lehrgang sehr gelungen, gerade weil man den Teilnehmern den Spaß am Sport und zugleich, gerade bei den Übungen, auch die Anstrengung angesehen hat. Abgesehen von einem kleinen methodischen Fehler, der vom Trainer aber auch während der Stunde schon gesehen wurde, gab es nichts auszusetzen. Was ich für mich selbst versuche mitzunehmen ist das Lächeln, das der Trainer wirklich während der gesamten Einheit durchgezogen hat. Dadurch wurde den Teilnehmern bewusst, dass der Sport mit der Gruppe auch ihrem Trainer Spaß machte.