



Spezielles Trainerseminar: Lernen hört nicht auf

Es gibt im Taekwondo nicht den Punkt, an dem jemand sagen kann, dass er alles kennt und beherrscht. Das hebt das Taekwondo von anderen Sportarten ab und es gibt immer noch was Neues zu lernen und auch zu verbessern. Das hat die NWTU aufgegriffen und einen Workshop angeboten, der sich speziell an Trainer gerichtet hat. Geleitet wurde der Lehrgang von Jan-Christoph Hebig, dem Landestrainer für den Formenwettkampf.

Inhalt des Lehrganges waren die Formen 14 bis 16 mit den Namen Jitae, Chonkwon und Hansu. Um es mal einzuordnen: es gibt im Taekwondo insgesamt 17 Formen. Hierbei ist die Jitae die Prüfungsform zum 6. Dan, die Chonkwon die für den 7. Dan und die Hansu ist für den 8. Dan. Nur der Prüfungen wegen wird es also kaum Leute geben, die sie lernen müssen, da nur wenige Taekwondoin in diese hohen Großmeisterbereiche vordringen.

Interessanter sind die hohen Formen für den Formenwettkampf. Hier haben sich in letzter Zeit die Anforderungen massiv erhöht. Die Yudanja (koreanisch: Formen für Danträger) müssen nun auch von niedrigeren Graduierungen als den oben genannten gelaufen werden können. Dies war auch eine Motivation für die rund 50 Trainer, die an dem Trainerseminar teilgenommen haben.



Michaela, Mario und Dirk von den Vereinen Han Kook Jüllich und Han Kook Eschweiler waren unter den Lehrgangsteilnehmern und das Programm des Tages war sehr sportlich und ambitioniert.

Zu Beginn gab es eine Einheit zu Stellungen und Drehungen. Wer da dachte, dass das Thema nicht viel Stoff hergibt war binnen Minuten eines Besseren belehrt. Gerade durch den Formenwettkampf haben sich neue Aspekte und Anforderungen entwickelt. Positiv ist dabei, dass sich alle Änderungen und Anforderungen logisch und biomechanisch erklären lassen. Das Probieren und Umsetzen führte sofort zu Verbesserungen und war absolut sinnvoll.

Im Lehrgang wurden zudem Fragen beantwortet, wie sich wann welcher Fuß bewegen darf, wie am besten der Schwerpunkt verlagert wird und Stabilität entsteht und wie die Füße auf dem kürzesten



Weg ohne Schlenker versetzt werden sollen. Hierfür war eine Menge Konzentration und Kopfarbeit erforderlich. Doch das war nur der Anfang.

Es folgte das Lernen der drei kompletten Formen in nunmehr nur noch 3 Stunden. Normalerweise lernt man eine Form in Stücken und über Wochen hinweg von der Grobform zur Feinform zur Feinstform. Beim Lehrgang ging es direkt in die Vollen.

Nicht nur das Diagramm musste verinnerlicht werden, sondern auch neue Techniken oder Varianten von Techniken, die in anderen Formen anders ausgeführt werden. Gleichzeitig sollten die Verbesserungen aus den Stellungen einfließen, was eine unheimlich kognitiv-kordinative Anforderung darstellte, zumal auch direkt weitere Hinweise auf Fehlerquellen mitgegeben wurden.

Von der ersten Form Jitae ging es, nur von einer sehr kurzen Pause unterbrochen, weiter zur Chonkwon. Kaum war diese in einer Stunde erlernt, folgte die Hansu. Neben den unterschiedlichen Techniken und Stellungen hat jede Form noch ihre Eigenheiten. Die Jitae lebt von den Wechseln von sehr schnellen und langsamen Passagen. Bei der Chonkwon stehen komplexe und schnelle Technikkombinationen und Stellungswechsel im Vordergrund. Die Hansu als letzte Form wartete dann noch mit einer besonderen Schwierigkeit auf. Während fast alle vorigen Formen rechtwinklige Diagramme haben, besteht die Hansu aus diagonalen Bahnen, was eine besondere Orientierung im Raum erfordert.

Am Ende des Lehrganges waren alle fix und foxi von den erhaltenen Informationen, Anregungen und auch der Lernarbeit. Im Ergebnis war der Lehrgang klasse. Er beinhaltete viele neue, verbesserte Ansätze und genug Stoff, um sich monatelang mehr und mehr zu optimieren.

Besonders positiv war auch die Tatsache, dass die drei Trainer gemeinsam teilgenommen haben und sowohl als Multiplikatoren als auch als gegenseitige Korrektoren zur Verfügung stehen.

Es gibt viel zu tun, das macht Spaß und der Muskelkater ist garantiert.