



Formenlehrgang mit Franz-Peter Erberich

Am 21. April 2018 richtete der Han Kook Jülich einen Formenlehrgang für fortgeschrittene Sportler aus. Hierzu konnte mit Franz-Peter Erberich (links im Bild) ein Referent gewonnen werden, dessen Erfahrung nur wenige mitbringen. Als Taekwondo Großmeister mit dem 7. Meistergrad, Erfolgen wie z. B. als Deutscher Meister Technik, und mit Jahrzehnten Erfahrung in Formturnieren, brachte er sein umfangreiches Wissen und seine Erfahrung ein.



Themen des Lehrganges waren zunächst Stellungen und Grundtechniken. Stellungen bilden die Basis und das Fundament für jede Technik. Wer nicht fest stehen kann, verfügt nicht über das notwendige Gleichgewicht und die Körperkontrolle. Drauf aufbauend folgte das Training von Techniken. Hier ging es um effiziente Ausholbewegungen, Intervallbildung von Spannung und Entspannung und Drehungen. Diese Komponenten sind die Grundlage für kraftvolle und dynamische Technikausführungen.

Grundstellungen und Grundtechniken müssen immer wieder geübt werden. Manchmal unterliegen sie zudem Veränderungen oder Anpassungen. Zum Beispiel, wenn sich Trainingsmethodik weiterentwickelt oder aus dem Wettkampfbereich Impulse einfließen, was gerade derzeit der Fall ist. In den letzten Jahren entwickelte sich aus dem Formenwettkampf, der lange Zeit eher ein Nischendasein führte, ein attraktives Wettkampfsystem, welches Sportlern bis ins hohe Alter offen steht.

Fazit des Tages: sind Stellung und Grundtechnik gut, dann ist alles gut. Unser Dank an Franz-Peter für den gelungenen Lehrgang in schöner Atmosphäre.

P.S.: Auf dem Gruppenbild sind ansatzweise 4 Grundstellungen angedeutet.

