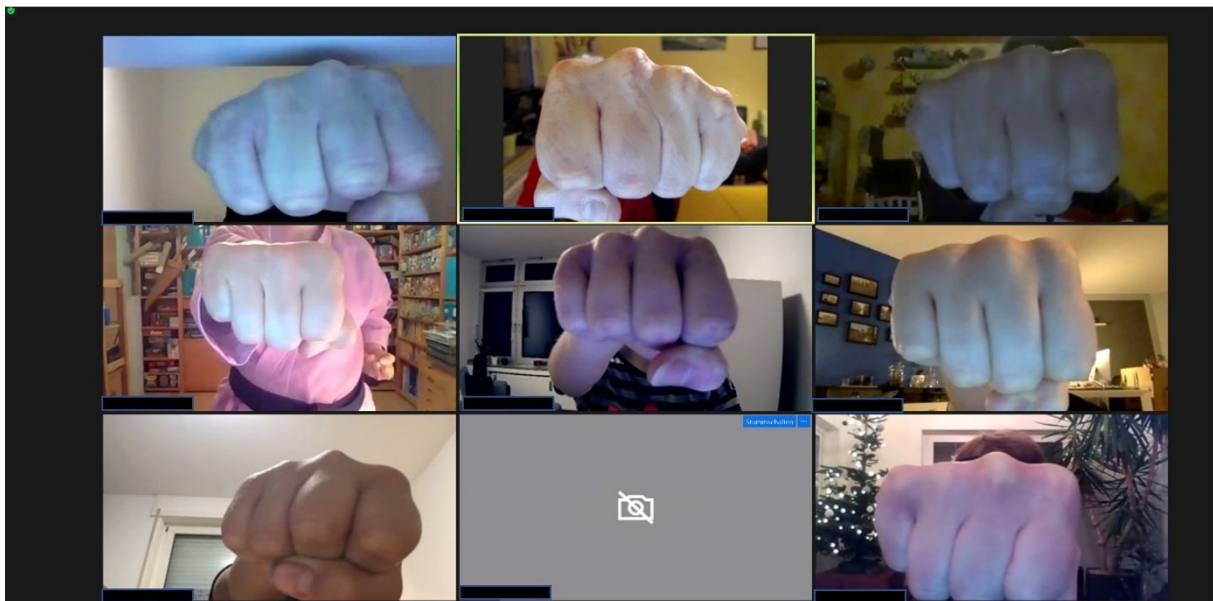




Training geht nicht? Gibt's nicht!

Corona hat die Sportwelt des Freizeit- und Turniersports weiter im Griff und die Hallen sind geschlossen. Somit entfällt seit bald einem Jahr die durchgehende Möglichkeit, gemeinsam zu trainieren.

Mittlerweile nehmen die Angebote zu, diese schwierige Zeit dennoch für Sport zu nutzen. Verbände bieten vermehrt auf ihren Plattformen Trainingspläne für Daheim an, es gibt regelmäßige Trainings per Zoom, Youtube-Channels, es gibt eigene Kader-Onlinetrainings, Onlineweiterbildungsangebote und vieles mehr. Alles mit dem Ziel, in der Zeit der Beschränkungen fit zu bleiben, „an der Pratte zu bleiben“ und weiter voran kommen zu können.



Der Han-Kook Jülich e.V. hat früh die Notwendigkeit erkannt, für die Mitglieder aktiv zu sein. Fast ein Jahr, seit April 2020, gibt es wöchentliches Onlinetraining, während die Hallen geschlossen sind. Es braucht zu Hause gerade mal zwei Quadratmeter Platz, einen PC, Tablet oder auch Smartphone und schon ist jeder mitten im Geschehen.

Natürlich beschränkt sich das Training auf Fitness und die technischen Aspekte des Taekwondo, da Partnerübungen nicht möglich sind. Aber auch hier gibt es kreative Lösungen, um den fehlenden Partner vor Ort zu simulieren. Mindestens genauso wichtig wie das regelmäßige Training ist, dass sich Sportler weiterhin sehen, austauschen können und einer für den anderen da ist. Das überaus wichtige soziale Miteinander lebt weiter; durch Gespräche, vor und nach dem Training oder kleine Events wie eine Onlineweihnachtsfeier mit Keksen und Taekwondo-Quiz.

Training geht nicht? Das gibt's nicht. Wir sind gerade auch in diesen Zeiten für einander da!