

Gut gewappnet

Der Taekwondo Hochschulsport Rostock (THR) lud in Kooperation mit der Taekwondo Union Mecklenburg-Vorpommern alle Wettkämpfer, Trainer und Kampfrichter zum Osterlehrgang nach Rostock ein. Ziel war es, sich gemeinsam auf die in Kürze stattfindende Landesmeisterschaft und den Warnow Cup optimal vorzubereiten. Der Einladung folgten über 50 Wettkämpfer und 35 Kampfrichter aus Bergen, Stralsund, Greifswald, Anklam und Rostock. Auf dem Tagesprogramm standen Wettkampftraining und Sparring für die Wettkämpfer, ein Coaching-Lehrgang mit anschließendem Praxiseinsatz beim Sparring für die Trainer, sowie die Aus- und Weiterbildung der Kampfrichter in Theorie und Praxis. Für die Wettkämpfer, aufgeteilt in zwei Leistungsklassen, stand am Vormittag das Techniktraining unter Leitung von Martin und Mario Gabriel im Vordergrund sowie der Theorieteil des Coaching-Trainings für die Trainer mit Theo Balz.

Nach kurzer intensiver Erwärmung mit Steppschule und Laufspielen wurde in den ersten 90 Minuten das Absetzverhalten und Nachsetzen nach dem Kicken trainiert. Dank ausreichender und sehr leckerer Mittagsverpflegung mit Erbsen- und Kartoffel-suppe konnten alle Teilnehmer gestärkt die folgenden Einheiten in Angriff nehmen und das Erlernte beim Sparring umsetzen. Die Wettkämpfer boten trotz des anstrengenden Trainings noch sehr ansehnliche Kämpfe, die Coaches konnten Erfahrungen mit dem Einsatz der Coach-Karte und des Video-Replay sammeln und so das neu erlernte Wissen und die richtige Handhabung gleich ausprobieren.



Die Teilnehmer der Kampfrichterausbildung

Die Kampfrichter wurden zunächst theoretisch geschult. Nach anschließender schriftlicher Prüfung konnten sie sich als Punktrichter und Kampfleiter erproben, sowie den Einsatz des Video-Replay und die Auswertung der Mitschnitte erlernen. Durch diesen sehr praxisorientierten Lehrgang bekamen die Kampfrichter und Coaches die Möglichkeit, ganz ohne Druck und unter ständiger Analyse das Erlernte umzusetzen und zu verbessern.

Das Eindrucksvollste an diesem Lehrgang waren das Miteinander und die gegenseitige Unterstützung aller Teilnehmer. Mit dieser Einstellung werden wir die kommenden Meisterschaften erfolgreich durchführen, und erwarten schöne und erfolgreiche Wettkämpfe! Einen Dank an alle Beteiligten, die zu diesem erfolgreichen Tag beigetragen haben.

*Dirk Hofmann
Öffentlichkeitsreferent THR*



Die Teilnehmer des Wettkampftrainings