

Taekwon-Do-Trainer-Lehrgang am 14.01.2023 im PRISMA-Gesundheits-Studio.



Vorbericht: Bereits im Vorfeld arbeiteten Oktay Cakir (Hamburg), Jens Beckmann (Hamburg) und Klaus Petzold (Uetersen) an den aktuellen Entwicklungen.

Sie glichen die Bewegungsmuster der 1.-16. Hyong (Form) ab:

Die Hyongs sind „lebendige Bewegungsmuster“:

- * Es werden Techniken (teils sehr selten in der Anwendung) „gespeichert“.
- * Es werden Sequenzen gebildet, so dass sinnvolle Kampfabläufe/Selbstverteidigungen entstehen.
- * Es werden (je nach Bedarf) Techniken oder Sequenzen besonders hervorgehoben, um schwerpunktmäßige Verbesserungen zu erzielen.

Hier unterscheiden sich die Hyongs wesentlich von anderen Formensystemen:

Die **Trainingsgruppen in Vereinen oder Schulen haben große Freiheiten / Möglichkeiten, hier ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen:**

1. Anforderungen und Zielsetzungen der Trainierenden ändern sich von Zeit zu Zeit.
2. Ist es wichtig, dass auch Trainer sich selbst ständig weiter bilden, ist doch eine der Kernforderungen im täglichen Trainingsbetrieb neben dem Bio-Feed-Back die Eigenwahrnehmung. Cakir, Beckmann und Petzold arbeiten damit seit den 1970er Jahren.

Alle 3 Trainer haben mit ihrer Art der Motivation Erfolge auf nationaler, internationaler und Cakir sogar auf Weltebene erreicht.

Kurzbericht über den Trainer:innen-Lehrgang am 14.1.23 im PRISMA Uetersen, Leitung Klaus Petzold.

11 Trainer:innen nahmen daran teil: Janusz Klimczak (5.Dan), Thomas Blitvic (4.Dan), Margarete Möller (3.Dan), Dierk Baumgarte (3.Dan), Eckhard Lelewel (3.Dan), Robin Lelewel (3.Dan), Andrea Bucella (2.Dan), Gitte Babel (2.Dan), Amelie Radau (2.Dan), Jutta Lavorenz (2.Dan), Frank Leonhardt (1.Dan).

Der Lehrgang begann mit den Formen 1 – 3:

- * Grundtechniken überprüfen und „verfeinern“;
- * Sequenzen teilweise aktualisieren (Angriffssituationen teilweise anders definiert);
- * Diagramme überprüfen und erklären;
- * Diagramme mit geschlossenen Augen laufen;
- * Formen rückwärts laufen;

Ab 4. Form ging es dann etwas zügiger zur Sache, da die Trainingsmethode gut akzeptiert wurde.

Dazu stellten die Trainer:innen folgende Fragen:

- * Wie kann ich Übende korrigieren, ohne sie zu überfordern?
- * Warum führt das bloße Wiederholen von Übungen zur „Fehler-Routine“?
- * Wie unterteile ich Abläufe und korrigiere die Bestandteile?
- * Wie stelle ich die korrigierten Abläufe im Zusammenhang wieder her?

Der letzte Teil mit den Formen 1 -16 wurde dann im „Fortgeschrittenen-Tempo“ absolviert:

Hierzu und zu den Formen 17 – 19 wird es einen separaten Lehrgang geben.

Vorab-Info: 27. Mai in Hamburg Hyong-Lehrgang „Nord“. Leitung: Oktay Cakir, Jens Beckmann, Klaus Petzold.

Infos: oktay@tangun.de und klaus.petzold@prisma-uetersen.de