

7. Neujahrslerngang am 19.01.2008 in Gera

Nachdem im Jahr 2007 pausiert wurde, hatten sich die Verantwortlichen des ZfK Gera dazu entschlossen, den Neujahrslerngang weiterzuführen. So wurde dieser dann am 19. Januar das nunmehr siebente Mal durchgeführt.

Mirko Hartmann (Abteilungsleiter TKD im ZfK) hatte anders als sonst, in diesem Jahr bewusst auf den Bereich Wettkampf verzichtet. Als Referenten hatte er den Großmeister Mowhwa Park (7.Dan) und den Präsidenten der TUT, René Richter (4.Dan) eingeladen. Ca. 60 Teilnehmer waren nach Gera gekommen, um die Bereiche Selbstverteidigung und Poomsae zu trainieren und etwas über die Akkupressur zu erlernen.

Nach der Begrüßung wurden die Teilnehmer entsprechend der Graduierung in 2 Gruppen aufgeteilt und das Training konnte beginnen. Die Gruppe ab dem 4.Kup „durfte“ zuerst bei Meister Richter die Selbstverteidigung (Honsinsul) trainieren. Hier wurden Techniken aus allen Angriffsdistanzen mit und ohne Waffe abgewehrt. Die Teilnehmer bekamen gleich noch ein paar Hinweise zu den Anforderungen bei der Landes- Danprüfung in dieser Disziplin.

Während bei den „Fortgeschrittenen“ ging es

bei der anderen Gruppe etwas ruhiger zu. Konzentration war gefragt, damit man den Ausführungen von Meister Park folgen und die Techniken dann auch richtig ausführen konnte.

Nach der Mittagspause wechselten die Gruppen die Hallen und die Referenten. Erstaunlicherweise hatten gerade die Kleineren richtig Spaß bei den Hosinsul- Techniken, während sich nun die Gruppe der „Fortgeschrittenen“ den Formen bis weit in den Meisterbereich hinein widmen durfte. Meister Park achtete natürlich auf die genaue Ausführung nach dem aktuellem WTF-Regelwerk.

Die letzte Trainingseinheit beinhaltete die Akkupressur. Hier zeigte uns Meister Park die empfindlichen Punkte des menschlichen Nervensystems. Bearbeitet man diese Stellen mit leichtem Druck, so können Schmerzen gelindert werden. Trifft man diese Punkte aber mit gezielten Schlägen oder Stichen, so kann das äußerst schmerzhaft sein. Deshalb sollte es nur im Falle der Notwehr so angewendet werden.

Alles in allem war es, auch ohne den Wettkampfbereich trainiert zu haben, ein recht interessanter Lerngang, der hoffentlich auch im Jahr 2009 wieder stattfindet.

C. Richter

