

## Bericht über den ETU Lehrgang 30.09.-03.10.2009 in Bukarest/ Rumänien

Referenten: Mr. Kang Shin- Chul, Korea  
Mr. Jafar Zareei, Niederlande  
Assistent: Mr. Min Seung-Ki, Korea

### 01.10.2009

Der Lehrgang begann mit einer kurzen Unterweisung der Etikette im Dojang. Alle Gegenstände wie z.B. Taschen, Jacken usw. mussten in eine Ecke des Dojang gelegt werden. Auf genaue Einhaltung der Zeiten wurde hingewiesen. Wurde etwas erklärt, mussten sich alle in den Schneidersitz oder auf den Oberschenkel absetzen mit geradem Oberkörper. Ein lockeres Sitzen in offenen Haltungen wurde nicht geduldet, ebenso ein frühzeitiges Beenden oder zwischenzeitliches Ein- und Austreten.

Zur Eingangserklärung wurde die Position des Trainers/Meisters erläutert. Dies bezog sich auf dessen Verhalten, Etikette und Stellung innerhalb des Trainings. Ein Beispiel dafür ist die Grundstellung mit dem Festhalten des Gürtels, so dass die Arme in Front fixiert sind und nicht verschränkt bzw. der Kopf auf dem Arm abgestützt wird. Der Dobok soll als Aushängeschild dienen. Je älter desto besser (Mr. Kang's Dobok 24 Jahre alt), weniger sollten Sponsorpatch zu erkennen sein.

Das Aufwärmen fing mit einer Laufeinheit an. 26 Teilnehmer waren anwesend. In Reihenfolge sollten die Sportler einen langen Kampfschrei und einen kurzen ausführen. Alle anderen machten diese nach. Es wurde auf einen Kampfschrei aus dem inneren Wert gelegt, nicht aus dem Kehlkopfbereich.

Die Technikvorbereitung verlief vorwiegend im Kickbereich. Zur Vorbereitung wurden mit dem Partner gehaltene und geschwungene Kicks geübt. Die Aufmerksamkeit lag dabei bei einer geraden Oberkörperhaltung bei Frontkicks sowie seitlicher (Fast Rückenhaltung) im Sidekickbereich. Backkicks wurden mit abgelegtem Oberkörper trainiert. Hiernach wurden Kicks in den Basics ausgeführt.

Vorab werden alle Fußtechniken mit durchgedrücktem Knie ausgeführt. Bei Yopchagi wird der Standfuß fast 180 ° eingedreht. Alle Armhaltungen werden in Kampfhaltungen gehalten. Ausnahme vor Pyojokbewegungen. Keine Zusatzbewegungen wie z.B Zwischensteps. Ap und Dollyo werden in Ap Chuke ausgeführt. Hier wird der Spann nach vorne geneigt mit angezogenen Zehen. Ein Auftreffen des Ballens soll gewährleistet sein. Aufgrund der Präsentation sollen alle Kicks auf Kopfhöhe getreten werden.

Speed: Bei den Korean Open wird durchweg schneller gelaufen. Es wird aber unterschieden, in welchen Altersklassen gelaufen wird. Ein flüssiger Stil soll dargestellt werden mit der größtmöglichen Präzision der Technik.

Die Einheit beinhaltete die formenrelevanten Fußtechniken sowie unrelevante mit dem Hinweis der Kreativ Formen für die WM 2010. Nearyo, Dwit, Biturio, Huryo usw. Mehrfachkicks wurden in verschiedenen Variationen ausgeführt: Unten-Mitte-Oben-Über Kopf, Oben-Mitte-Unten, Unten front-Mitte rechts-

Oben rückÜber links, Unten-Mitte-Oben-Oben-Mitte-Unten usw.

Die Basics der Armtechniken fing mit der Kibon Junbi Stellung an. Hier sind die Ellebogen durchgedrückt die Füße in paralleler Stellung. Etwa 5 sec. soll die Startposition betragen.

Ausholbewegungen sollen in Zukunft wieder in Höhe des Ohres gestartet werden. Dennoch volumenreiches Ausholen (nicht zu eng am Körper). Arae Makki ist der Aufzug von der seitlichen Schulter. Handführung bei Sonnal Makki wird die Fronthand kreisrund geschlagen. Hard und Softness sollen klar erkennbar sein.

Schrittstellungen wie bisher, allerdings ist der Beom Sogi nur eine Fußlänge mit halbhochgezogenen Spann auszuführen.

### 02.10.2009

Das Aufwärmen begann wieder mit dem Einlaufen und den Kihap. Anschließend wurden Kicks wieder auf der Bahn ausgeführt. Primäres Ziel war die Einhaltung der Höhe und das Durchdrücken des Standbeines.

Im Anschluss wurden verschiedene Arten des Pomsae Kontrasttrainings demonstriert und vollzogen:

1. Start einer Seite, Beenden // Start der 1.,2. Seite, Beenden // Start der 1.,2.,3. Seite, Beenden usw.
2. Start der 1. Technik, Beenden // Start 1.,2. Technik, Beenden usw.
3. Augen geschlossen
4. Slow Motion
5. Ohne Armbewegung
6. Geschwindigkeit
7. Ganzheitsmethode der 1.-8. Form
8. Demonstration einer Kreativform mit allen Technikinhalten der 1- 8. Form.
9. Demonstration einer Kreativform mit allen Technikinhalten der 9- 17. Form.
10. Demonstration der Mainform (Mutter aller traditionellen Pomsae-Formen)

Als Abschluss des Tages wurden Steppbewegungen, Fußtechniken und Fußstellungen trainiert.

### 03.10.2009

Am dritten Tag wurden die traditionellen Pomsae besprochen und praktiziert. Fragen und Antworten wurden nach jeder Form dargestellt und Erläutert. Allerdings wurden nur die Wettkampfformen (4-16.) besprochen. Die Veränderungen oder hervorgehobenen Keypoints waren:

4. Form: Sonnal Makki im Halbkreis ausgeführt, Pyonsunkut steht passive Hand unter Ellebogen.

5. Form: Dwitkoasogi sollen Unterschenkel fest anliegen.

6. Form: Olgul Bakkat Makki soll Mittig auf der Achse ausgeführt werden, dabei schauen die Augen auf den Handrücken, Dollyo in/als Apchuke.

7. Form: Alle Kicks mit durchgedrücktem Knie, Bo Jumok soll die Ausholbewegung von den Seiten starten (5 sec.) Der Winkel der Arme ist in Verlängerung der Gelenke (kein Abknicken).

8. Form: Doppelter Ap Chagi ist nicht klar definiert ob zweifacher Ap- o. Scherenschlag. Kumgangmakkistellung auf einer Linie.



9. Form: Kaljebi wird das Handgelenk gerade gelassen. Ebenso bei Mok chigi auf den Rück-wärtsweg. Pyojok Me Jumok (langsame Bewegung 6 sec.) sind die Füße geschlossen, wenn Hände oben gestreckt sind, Mureup kukki ist die Hand die den Fuß hält unter dem Ellebogen.

10. Form: Han Sonnal Makki etwas flüssiger nach hinten laufen. Hakdari Sogi direkt zum Knie ziehen. Kun Dolchogwi auf Plexus Höhe Faust schließt mit seitlicher Flanke ab.

11. Form: Das nach vorne gleiten soll auf den Ap Chuke ausgeführt werden, kein V-Schritt, Ellebogen bleibt an der Stelle. Brennpunkt des Faustschlages ist gleich Endpunkt der Stellung. Bom-Sogi ist definiert mit einer Fußlänge und nicht zu hohem Winkel des Fußes.

12. Form: Flüssige Anfangsbewegung (kyopson junbi-sonnal hechjo-tong milgi), Palkup ollyo steht der Handrücken der Faust neben dem Ohr und nach außen, Meongychigi auf Brusthöhe- die Distanz zwischen den Fäusten- geöffnete Faust bei der sich die Fingerspitzen berühren.

13. Form: Hwangso Makki wird der Aufzug schnell ab der Brusthöhe, Bawi Milgi keine abgeknickten Handgelenke, Chetdarjirugi längenversetzt, Nach Dung Jumok Ap Chigi Sprung fließend weiterlaufen.

14. Form: Me jumeok pyojeok soll seitlich geschlagen werden (Interpretation Kang), Kickablauf Arae yop makki- jageun doltzeogirechts Yop chagi- heranziehen des Knie bis zum Stand- im Sprung umsetzen auf anderes Standbein mit angezogenen Knie dabei Arae yop makki- links Yop chagi.

15. Form: Auf dem Weg nach vorne wird nur der Fuß bewegt vom Ap kubi zum han-sonnal bitureo makki, auf der oberen Linie werden beide Drehbewegungen der Faust-Handkante groß aufgezogen- die Handkante ist keine Greifbewegung, Hinterer Weg drei Steppbewegungen- rechts vor-links nach- rechts vor, Ausholbewegung Taesanmilgi aus beiden Seiten der Hüfte.

16. Form: Dungleok yopkurichigi zu den kurzen Rippen schlagen, Ap kubi bei Wesanteulmakki auf einer Linie.