

NEUJAHRSLERHGANG 2012

Technik und Selbstverteidigung

Text/Bilder: Stev Brauner

Anfang Januar fand in Gera der schon zur Tradition gewordene Neujahrslerngang des „Zentrum für Kampfkünste“ statt. Der Lerngang konzentrierte sich auf die beiden Bereiche Technik / Poomsae und Selbstverteidigung, so dass hier intensiv gearbeitet werden konnte. Die Referenten waren wie gewohnt erstklassig: Selbstverteidigungsspezialist Mathias Grün (7.Dan Taekwondo) führte zusammen mit Frank Zimmermann (5.Dan Aikido) das Selbstverteidigungstraining durch, den Technikbereich übernahm Poomsae-Europameister 2007 Martin Paust (5.Dan Taekwondo). Es wurde in verschiedenen Leistungs-



gruppen in zwei Hallen und über das gesamte Wochenende trainiert. Alle waren begeistert bei der Sache, gerade die Kinder zeigten hier erstaunliches Durchhaltevermögen. Dieses benötigten auch die beiden Referenten aus dem hohen Norden, welche insgesamt eine Strecke von fast 1.400 km zu bewältigen hatten. Um pünktlich zum Lerngang zu sein, begann ihr Tag (bzw. Nacht) bereits gegen 03:00 Uhr, den Großteil des Sonntag verbrachten sie dann ebenfalls wieder auf der Autobahn Richtung Schleswig-Holstein.



Das Teilnehmerfeld von rund 60 Sportlern war recht weit gefächert. Trotzdem: ob groß oder klein, jung oder alt, Anfänger oder Schwarzgurt – für alle war etwas dabei, alle waren begeistert. So auch die Trainer, welche Impulse und neue Ideen mit nach Hause ins eigene Training nehmen konnten. Veranstalter und Referenten hier nochmal herzlichen Dank für einen gelungenen Lerngang, der geradezu nach Wiederholung „schreit“.

„Der Lerngang hat mir sehr gut gefallen. Die Selbstverteidigung war absolut toll und ich habe viel dazu gelernt – gut für die nächste Prüfung. Auch den Bereich Technik fand ich sehr hilfreich. Wir konnten dabei neue Übungen für das eigene Training mitnehmen und wissen jetzt noch besser wie z.B. mache Stellungen auszusehen haben. Am besten hat mir die Aufwärmphase am Anfang gefallen. Die war echt toll. Und ich danke besonders Martin, der sich eine meiner Formen angesehen hat und mir in kurzen Worten sagte, was ich zu verbessern habe. Das war ein tolles Gefühl. =D“ (Jessy, 15 Jahre)



„Ich fand den Lerngang sehr schön - zwar anstrengend, aber dafür auch umso effektiver. Unser Referent Martin konnte uns viele seiner Erfahrungen weitergeben. So laufe ich die Poomsae Sipjin noch nicht so lang und hatte daher noch nicht die Zeit gefunden, alle Einzelheiten zu bearbeiten. Das konnte ich dann mit Martin nachholen und hoffe damit einen guten Grundstein für das weitere Training und die anstehenden Wettkämpfe gelegt zu haben. Martin zeigte mir alle Ausholbewegungen ganz genau - hoffentlich habe ich alle Tipps behalten. Aber nicht nur auf hohe Formen wurde Wert gelegt, sondern wir arbeiteten auch an Grundstellungen/-techniken. Ich denke, viele Übungen können wir für unser Training übernehmen. Der Lerngang war für mich ein tolles Erlebnis und ich würde mich sehr freuen, wenn wir das wiederholen könnten.“ (Elli, 12 Jahre)