

1. Poomsae-Lehrgang in Bielefeld

Insgesamt 96 SportlerInnen aus ganz Nordrhein-Westfalen nahmen am 13.03.2010 am 1. Poomsae-Lehrgang 2010 teil.

Angefangen vom Gelb-Gurt bis hin zum 4.Dan reichte das Teilnehmerfeld. Dazu hatten die Verantwortlichen für den Formenbereich mit Landestrainerin Dr. Petra van der Heusen (4. Dan) sowie den Co-Referenten Oliver Friske (5. Dan) – Sabrina Haas (4. Dan) – Pascal Krause (3.Dan) und Alisa Hanf (2. Dan), letztere alle aus dem aktuellen Landeskader der NWTU, exclusive Referenten aufgeboten.

In der von Ausrichter Ali Ünlüsoy (Songokus Bielefeld) zur Verfügung gestellten Halle fanden die Lehrgangsteilnehmer ausgezeichnete Bedingungen für einen reibungslosen Ablauf des Lehrgangs vor.

Auch die ausgezeichnete Verpflegung trug zum Gelingen bei.

Die fünf Referenten hatten ein vielfältiges Programm für alle Graduierungsklassen zusammengestellt.



So erklärte Petra zu Beginn kurz die Änderungen die sich im Laufe der letzten Zeit ergeben haben.

Die Aufwärmarbeit wurde dann von Petra van der Heusen mit Musik aufbereitet und die zuvor besprochenen Keypoints anschließend in die Praxis umgesetzt.



Nach der Pause hatten die Gruppen die Möglichkeit einen Turnierablauf zu simulieren. Jeder hatte konnte eine Poomsae seiner Wahl präsentieren – die Gruppe übernahm die Beurteilung.

Den Abschluss bildete wiederum die Gruppenarbeit. Formenorientiertes Ilbo-Taeryon mit Oliver war angesagt. In kleinen Gruppen wurden Angriffs- und Abwehrtechniken innerhalb einer Poomsae geübt.

Auch hier hatten die SportlerInnen zum Abschluss der Einheit die Möglichkeit, dass Erlernte den anderen vorzuführen.

Zum Ende des Lehrgangs liessen es sich die fünf Referenten dann nicht nehmen, allen Beteiligten als Mixedteam die Poomsae Taebaek zu präsentieren. Tossender Beifall als Dank für die kurze Demo hallte ihnen entgegen.

Wie bei jedem Lehrgang fand auch diesmal wieder eine Abschlussrunde mit den Teilnehmern statt. Hier hatte jeder die Möglichkeit, positive wie auch negative Kritik am Lehrgang bzw. den Referenten zu äussern.

Alle waren sich einig – sie hatten im Laufe des Tages eine Menge an Informationen und Anregungen aufgenommen. Mit der Übermittlung und der herzlichen Art der Referenten waren alle sehr zufrieden.

Einig war man sich auch darüber – im nächsten Jahr wollen alle wiederkommen.

Text und Fotos:
Frank Krause