

Olympia Vorbereitung im LSP Bonn

Am Donnerstag den 11.01.2007 trafen sich wieder verschiedene Taekwondokas im LSP Bonn, wobei sich einige dieser Sportler nur gezielt auf Olympia 2008 vorbereiten möchten.

Als Gäste begrüßte man die Schweizer Nationalmannschaft, die schon zum zweiten Mal am LSP – Training in Bonn teilnehmen konnte. Weitere Sportler waren vom Internat Swisttal, dem Godesberger Judo-Club, vom Oh-Do-Kwan Dülken, Han-Mu-Brühl und dem AC Ückerath mit dabei gewesen.

Ganz besonders durfte man sich über den Präsidenten der NWTU Herrn Josef Wagner freuen, der es sich trotz seiner zahlreichen Verpflichtungen nicht nehmen ließ, auf einen Sprung an diesem Tag vorbeizuschauen.

Auch der Jugend-Landestrainer (C+D) Jannis Dakos und Dimitrios Lautenschläger Trainer vom Internat Swisttal weilten den Trainigseinheiten bei.

Nach einem intensiven Aufwärmtraining und Konditionsübungen unter der Leitung des Landestrainers Aziz Acharki, wurden bei der 1. Trainingseinheit Technikanwendungen mit Kombinationen auf die Weste einstudiert. Danach wurde auch das Erlernte von den Sportlern bei den jeweiligen Partnerübungen umgesetzt.

Bei der anschließenden Trainingseinheit wurden verschiedene Bewegungsabläufe mit Angriffs- und Kontertechniken, zum Kopf hin trainiert. Zum Abschluss des Abends und dem Trainingsende wurde noch ein Mittelausdauertraining absolviert.

Alle beteiligten Sportler waren mit Ehrgeiz, Spaß und einem gehörigen Motivationsaufschub, bei der Sache gewesen.

Der nächste Trainingsablauf steht auch schon am Wochenende an, hierbei wird neben dem Schweizerischen Nationalteam auch die Belgische und Dänische Nationalmannschaft dabei sein.

Die Trainingseinheiten werden regelmäßig abwechselnd im LSP Bonn (OTC-Bonn) und im Internat Swisttal durchgeführt.

Für die Kadersportler der Jugend waren und sind diese Trainingseinheiten von großem Vorteil, da hier die Möglichkeit gegeben ist mit erfahrenden Sportlern zu trainieren und sich untereinander auszutauschen. Gleichzeitig können sie sich selber hier auf die weiteren Turniere die in diesem Jahr noch anstehen werden, vorbereiten.

Ein großer Dank an dieser Stelle auch noch einmal an die Stadt Bonn und der Sportstiftung NRW, die es mit ihrer Unterstützung ermöglichen im LSP Bonn ein regelmäßiges Training in der Halle für Sportler aus anderen Vereinen aber auch für den OTC-Bonn durchzuführen.

