

Nordrhein-Westfälischen Taekwondo Union e.V.



BERICHT

23.06.2007 von Ali Shafieian

2 Wochen vor den Kadetten-Europameisterschaften in Budapest, fand im Landesleistungsstützpunkt Bonn der erste Vorbereitungslehrgang statt. Mit insgesamt 19 Teilnehmern waren neben den nominierten Sportlerinnen und Sportlern auch andere Kadermitglieder eingeladen, um sich vom früheren Weltmeister und amtierenden Landestrainer Aziz Acharki und Jannis Dakos in Sachen Technik und Taktik trainieren zu lassen.

In der ersten Einheit ging es um Technik und Taktik. Nach der Mittagspause ging es dann darum, die am morgen erlernten Techniken zu kombinieren und auf den Westen umzusetzen. In der dritten Trainingseinheit mussten die Athleten ihre gesammelten Erfahrungen aus den letzten beiden Trainingseinheiten realitätsnah und in kompletter Schutzausrüstung im Sparring umzusetzen. Neben Taktik gingen Trainer intensiv auf die Sudden Death-Situation ein. Die Athleten wurden vom Trainerstab auf die neuen Wettkampffregeln hingewiesen.

Zum Abschluss des Trainings absolvierten die Teilnehmer ein Intervall-Training.

Während des gesamten Lehrgangs war Miriam Pambor, Physiotherapeutin des OSP Köln anwesend, um die Athleten präventiv zu versorgen.

Der zweite Vorbereitungslehrgang findet am 30.06.2007 in Essen unter Leitung von Hacik Bozukyan statt.

