



Am 05. Juli 2014 war es wieder soweit. Der Taekwondo Club Bierbach veranstaltete den jährlichen Breitensportlehrgang. Rund 50 Teilnehmer aus dem Saarland und Rheinland-Pfalz fanden an diesem Tag den Weg ins Freizeitzentrum in Blieskastel.

Nach der Begrüßung des Organistoren Thomas Bubel und der Vorstellung der Referenten heizte David Hollenbach den Teilnehmern beim Aufwärmen schon richtig ein. Nach dem Aufwärmen ging es nahtlos mit Selbstverteidigung weiter. Es wurde neben den Taekwondo-Techniken auch viele Elemente aus dem Hapkido gezeigt und geübt. Ebenso wurden verschiedene Kicks nicht wie gewohnt über Gürtelhöhe bzw. zum Kopf, sondern Richtung Beine bzw. Knien trainiert. Nach dem gemeinsamen Teil wurde die Gruppe so aufgeteilt, dass die Erwachsenen und Kinder separat betreut wurden. David Hollenbach übernahm die Erwachsenen und Michael Erhardt kümmerte sich um die Kinder.

Im Zweiten Teil über Bernard Koniczek das Freikampftraining. Er vermittelte zunächst den Erwachsenen Grundlagen und sorgte mit verschiedenen Technik und Fitnessübungen dafür, dass die ganze Truppe wieder ins Schwitzen kam. Nach ca. 45 Minuten heizte er dann die Kinder ein und David machte nach einer kurzen Pause mit der Fallschule weiter.

Nach der Mittagspause übernahm Dr. Markus Klein, Landestrainer Technik der TU Saar, den letzten Part. Bei ihm wurde der Bereich Kibbon und Poomsae trainiert. Nach einem kurzen Aufwärm- und Dehnprogramm wurden zunächst Grundtechniken in Kombinationen geübt. Danach wurden Grundtechniken in einen Sternschritt angewendet.

Nachdem die Kibbonpoomse zusammen erarbeitet wurde, durften sich die fortgeschrittenen Teilnehmer selbst die Techniken dazu ausdenken. Zum Abschluss durften mehrere Teilnehmer ihre kurz zuvor selbst einstudierte Form der Gruppe zeigen.

Nachdem der Lehrgang offiziell beendet wurde und alle Teilnehmer ihre Urkunde erhalten hatten, gingen die Teilnehmer geschlaucht, jedoch glücklich und zufrieden nach Hause.