

14. Neujahrslehrgang - Landesbreitensportlehrgang - in Gera

am 20. Januar 2018

Es ist mittlerweile gelebte Tradition, dass der Geraer Neujahrslehrgang für unsere Sportler das erste sportliche Event des neuen Jahres ist. Die 14. Auflage war wiederum als Landesbreitensportlehrgang der TUT ausgeschrieben und wurde in Kooperation zwischen dem Ausrichter TSV 1880 Gera-Zwötzen und dem Landesverband durchgeführt. Üblicherweise ist der Lehrgang auf die Bereiche Selbstverteidigung und Technik (Poomsae) ausgerichtet. Das sollte auch in diesem Jahr wieder so sein. Durch den guten „Draht“ zu Manuel Kolb (DTU-Vizepräsident Technik) konnte ein sehr erfolgreicher Sportler aus dem Bundeskader als Referent gewonnen werden. Für den Welt-, Vizewelt- und Europameister Roger Kesternich war es der erste Lehrgang in Thüringen. Stammgast bei den Thüringer Lehrgängen ist hingegen Frank Zimmermann, seines Zeichens Spezialist für Selbstverteidigung, der auch diesmal wieder Techniken aus seinem ProActive System vermitteln wollte.

Das Interesse an dem Lehrgang und an den Referenten war recht hoch, immerhin 77 Teilnehmer hatten sich im Vorfeld angemeldet. Leider gab es dann einige Ausfälle zu verzeichnen, die auf die Erkältungswelle zurückgeführt werden konnten. Trotzdem standen dann am 20. Januar noch 63 Sportler zur Begrüßung in der Halle. Diese kamen aus den Thüringer Vereinen Ronneburg, Jena, Erfurt, Sonneberg, Meiningen sowie vom Gastgeber TSV 1880 Gera-Zwötzen und unserer Abteilung. Lediglich die Sportler aus Rödental vertraten einen „nicht-Thüringer“ Verein.

Mit 14 Teilnehmern waren wir auch in diesem Jahr wieder recht gut vertreten und unsere Sportler waren schon ganz gespannt auf das, was da so kommen würde. Wie immer wurde in 2 Gruppen aufgeteilt, die in zwei verschiedenen Hallen trainierten. Für die Schwarzgurte ging es

zunächst bei Roger um die Details der Poomsae Pyongwon und Sipjin. Von Roger gab es viele Tipps und Hinweise an die Sportler, die dankend angenommen wurden. Leider war die Zeit wie immer viel zu kurz.

Die Gruppe der Farbgurte durfte sich derweil bei Frank und seinem Trainingspartner Lars mit den Grundlagen und Prinzipien des ProActive Systems beschäftigen. Wie gewohnt vermittelte Frank die Techniken in seiner gewohnt lockeren Art, die die Sportler immer wieder begeistert.

Für die 2. Trainingseinheit mussten nicht die Teilnehmer die Halle wechseln, sondern die Referenten. So konnten sich die Schwarzgurte nun bei Frank austoben, während die andere Gruppe sich den technischen Grundlagen der Poomsae widmete. Auch Roger verstand es gut, die Sportler in seinen Bann zu ziehen.

Nach fast 3 Stunden konzentriertem und anstrengendem Training, hatten sich alle die Mittagspause redlich verdient. Die Geraer Sportfreunde hatten allerlei leckere Sachen „aufgetafelt“, so dass keiner hungrig blieb. Und natürlich wurde in der Pause auch gleich das zuvor gelernte ausgewertet.

Gut gestärkt ging es dann in die 3. Einheit des Tages. Die Gruppen wurden dazu neu gemischt. Für die Sportler ab dem Blaugurt ging es in der großen Halle mit der Selbstverteidigung weiter. Die Sportler waren so engagiert bei der Sache, dass der Referent nicht umhin kam, ihnen ein Lob auszusprechen. In der kleineren Halle durften die Teilnehmer unterdessen bei Roger einige Techniken an der Pratte üben, die bei einer Freestyle-Form gebraucht werden. Dies war mitunter schwieriger, als es bei Roger aussah.

Zur letzten Einheit wechselten wieder die Referenten die Halle und vermochten es, die Sportler noch einmal zu motivieren. Zur „Belohnung“ präsentierte der Weltmeister natürlich noch einige Formen, die von den Kindern gewünscht wurden.

Den Abschluss, des wieder einmal sehr interessanten Lehrganges, bildete der Cool down beim Geraer Trainer Mirko Hartmann. Mit viel Beifall und dem Wunsch einer Wiederholung wurden die Referenten verabschiedet.

R. Richter

