

TUT-Impulslehrgang

- Vollkontakt Kader, Nachwuchssichtung -
in Meiningen
am 21. Dezember 2019

Begeistert vom Engagement der Kader- und Nachwuchssportler zum Weidaer Budolehrgang, bei dem Sasan Dalirnejad als Referent vor Ort war, hatte der Präsident der TUT, René Richter, die Idee, diese Sportler zu einem gemeinsamen Training zusammenzubringen.

Die Heimtrainer waren von dieser Idee recht angetan, jedoch gestaltete sich die Terminfindung etwas schwierig, da zahlreiche andere Veranstaltungen an den Wochenenden auf den Plänen der betreffenden Vereine standen. Letztendlich blieb nur ein Datum kurz vor Weihnachten übrig.

Und so kam es, dass in Thüringen noch trainiert wurde, während andere schon mitten in den Weihnachtsvorbereitungen steckten.

Zum TUT-Impulslehrgang für die

Vollkontaktsaison 2020 wurde nach Meiningen eingeladen. Trotz des wahrlich vorweihnachtlichen Termines am 21. Dezember, fanden 30 SportlerInnen den Weg in die Multisporthalle. Unter ihnen, neben den Kaderathleten und jenen die es werden wollen, auch einige Trainer. Alle wollten sich bei diesem gemeinsamen Training, welches von René Richter initiiert und geleitet wurde, Anregungen und Hinweise für ihr Training bzw. die Vorbereitung auf die Wettkämpfe im kommenden Jahr holen.

Die Kadersportler sowie die SportlerInnen zur Sichtung kamen aus den Vereinen KKC BD Hildburghausen, Gera-Zwötzen, KSZU Meiningen und unserer Abteilung im TuS Weida. Unser Team wurde von Alina Goldhan, Emily Buchholz, Jasmin und Rico Richter vertreten.

Aus Jena und Sonneberg waren noch 3 interessierte Trainer dabei.

Nach ein paar Worten zur Begrüßung ging es mit dem lockeren Aufwärmen los. Doch dies wurde zunehmend immer

anstrengender, als es von den 10 Sekunden Wechselübungen, zum 3x2min Hindernisparcours überging. Überleitend zum spezifischen Teil schloss sich noch das Hindernis-Tabata an.

Mit dem lockeren „Pratzen-Einkicken“ wurde zum einen mobilisiert und zum anderen konnten die SportlerInnen den Puls wieder etwas herunterfahren. Nach den noch recht entspannten Übungsvarianten zum Stopp-Kick zog das Tempo wieder an und Tabata-Rhythmus bzw. Tempo war angesagt. Auch einige Technikkombinationen wurden im hohen Tempo, mit immer wieder wechselnden Partnern trainiert. Es folgte dann

das Reaktiv- und Schnellkrafttraining, bei dem zusätzlich noch jeweils eine Weichbodenmatte mit Stepper benötigt wurde. Den meisten Teilnehmern war bis dahin nicht bewusst, wie anstrengend

plyometrisches Training sein kann.

Nach der Trinkpause, welche auch gleich zum Anlegen der Schutzausrüstung genutzt wurde, ging es mit dem Sparring weiter. Zunächst wurden die Übungen von vorher wiederholt und dann sollten die

betreffenden Kombinationen im freien Sparring angewendet werden. Dies gelang bei den meisten schon recht gut.

Während in der Halle fleißig trainiert wurde, hatten

im Vorraum die fleißigen Helferinnen vom Meiningener Verein das sogenannte „Sportler-Buffett“ aufgebaut. Extra für diesen Lehrgang hatte unsere Bundeskaderathletin Jasmin Richter den „Menüplan“ erstellt, die Waren eingekauft und sogar selbst gebacken. Neben Wasser, Schorle und Kaffee gab es natürlich reichlich Obst, Vollkornbrot mit Putenscheiben und Käse, Nüsse sowie leckeres, selbstgebackenes Müsli und Bananenbrot. Dies alles konnten sich die

SportlerInnen nun in der redlich verdienten Mittagspause schmecken lassen.

Nach der Pause wurde es noch einmal anstrengend, denn es stand eine Kraffteinheit auf dem Plan. Es handelte sich hierbei um ausschließlich funktionelles Training, welches ohne



Zusatzgewichte durchgeführt wird, von den Medizinbällen mal abgesehen. Begonnen wurde mit Stabi-Übungen, die mit Partner und auf der Weichbodenmatte auszuführen waren. Die Anstrengung hielt sich noch im Rahmen. Dass sollte dann jedoch anders werden, denn es kam noch der Stepper als Hilfsmittel hinzu und das Tempo wurde erhöht. Im Tabata-Rhythmus mussten verschiedene Übungen ausgeführt werden. Als die drei Durchgänge vorüber waren und zur Dehnung übergegangen wurde, waren alle recht froh.

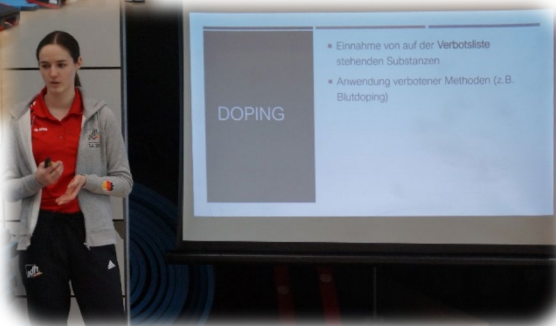
Nach einer weiteren Pause ging es jetzt weniger körperlich anstrengend weiter, da Jasmin als Juniorbotschafterin zum Thema Dopingprävention referierte. Hierzu hatte sie eine Powerpoint vorbereitet. Als weiteres Thema stand noch die sport- und wettkampfgerechte Ernährung auf



dem Plan. Zu beiden Themengebieten gab es doch einige Fragen, die zu beantworten waren.

Etwas später als geplant, beendete René Richter den Lehrgang und

dankte noch einmal dem ausrichtenden Verein, der Referentin Jasmin und vor allem den hochmotivierten Sportlern für das tolle gemeinsame Training. Das Feedback ergab, dass eine Fortsetzung gewünscht ist.



Taekwondo Team Weida

