

Multiplikatoren-Schulung der TUT – im Waldhof Finsterbergen vom 24.-26.09.2021

Die vom TUT-Präsident René Richter initiierte und zusammen mit der Sportreferentin Jasmin Richter geplante Multiplikatoren-Schulung konnte wie geplant vom 24.-26. September im Waldhof Finsterbergen durchgeführt werden. Aufgrund der spärlichen Rückmeldungen aus den Vereinen bis zum ersten Meldeschluss, wurde der ursprüngliche Teilnehmerkreis um die Jugendlichen ab 14 Jahre erweitert, was sich im Nachgang als sehr gute Entscheidung erweisen sollte.

Letztendlich hatten 6 der 10 Mitgliedsvereine gemeldet. Die insgesamt 20 Teilnehmer*innen kamen aus Hildburghausen, Sonneberg, Jena, Gera-Zwötzen, Ronneburg und Weida. Letzterwählter Verein war mit 9 Sportler*innen, davon 5 Jugendliche, dabei. Zusammen mit dem kleinen Orga-Team (Sportreferentin, Präsident) betrug die Größe der Gruppe also 22 Taekwondoin, die gespannt darauf waren, wie das Wochenende verlaufen würde. Bereits bei der Anreise zeichnete sich ab, dass es das Wetter wohl gut meinen würde.

Als soweit alle angereist waren und die Zimmerbelegung erledigt war, traf man sich im Seminarraum, da die „Lehrgangleitenden“ eine kurze Information zum Objekt und zum Ablauf gaben. Das Objekt liegt sehr idyllisch, nahe Friedrichroda im Thüringer Wald und bietet viele Möglichkeiten. Neben bereits erwähntem Seminarraum konnten wir im Haupthaus einen Sportraum, viele Zimmer im Jugendherbergs-Style und sogar eine Sauna nutzen. Im Außenbereich gab es neben einem kleinen Sportplatz, einer großen Lagerfeuerstelle noch einige andere Dinge zum Zeitvertreib, doch dazu später mehr.

Nach dem Abendbrot ging es wieder zum Seminarraum, da noch ein wenig „Theorie“ auf dem Plan stand. Zunächst wurde in 5 Gruppen aufgeteilt, die dann jeweils gemeinsam erarbeiten sollten, welche Aktivitäten außerhalb

des regelmäßigen Trainings es in den Vereinen gibt bzw. geben könnte und was davon auf den Verband transferiert werden kann. Diese Ideen wurden jeweils auf einem Plakat niedergeschrieben und sollten am letzten Tag vorgetragen werden.

Nach der Gruppenarbeit wurde noch ein sehr wichtiges Thema behandelt – Dopingprävention. Da Jasmin in der DTU-Jugend für diesen Bereich zuständig ist, war es natürlich an ihr, darüber zu referieren und aufzuklären. Zum Abschluss wurde noch eine sehr interessante und zum Nachdenken anregende Dokumentation der ARD mit dem Titel: „Schuldig – Wie Sportler ungewollt zu Dopern werden.“

(<https://www.youtube.com/watch?v=IR07QILssec>)



gezeigt. Doch dann war es an der Zeit sich um das Lagerfeuer zu versammeln. Da es trotz später Stunde noch nicht zu kalt war, was nicht nur am Lagerfeuer lag, und das Küchenpersonal Stockbrot vorbereitet hatte, ließ man den Abend in gemütlicher Runde bei angeregten Gesprächen ausklingen.

Die erste Einheit am Samstag sollte eine sportliche sein. Da bereits am Morgen die Sonne lachte, zog man den Sportplatz dem Sportraum natürlich vor. Thema war unter anderem das Aufwärmtraining mit vielen koordinativen Elementen. Die TN der einzelnen Vereine waren natürlich mit eingebunden und sollten im Wechsel verschiedene Möglichkeiten des spielerischen Aufwärmens zeigen, so wie diese im Verein gehandhabt werden. Das Hauptaugenmerk lag auch im weiteren Verlauf dieser Einheit auf Kondition und Koordination. Inzwischen sorgten nicht nur die Übungen für so manchen



Schweißtropfen, sondern auch die Sonne. Da waren dann einige doch froh, dass es im Anschluss in den schattigen Seminarraum ging. Auf dem Plan stand wiederum ein sehr wichtiges Thema für alle Trainer und Vereinsbetreuer sowie die Sportler selbst – Verletzungen im Training und Wettkampf. Eingegangen wurde hier zunächst auf die Erstversorgung von Verletzungen im Training, da zu Wettkämpfen immer medizinisches Personal anwesend ist. Im fließenden Übergang wurden Szenarien konstruiert, die aus rechtlicher Sicht bzw. zu Haftungsfragen besprochen wurden. Kompetenter Referent war unser Lehrreferent Andreas Herzog, seines Zeichens Jurist. Da die Thematik interessant ist, schaffte man es zeitlich gerade so, zum Mittag fertig zu sein.

Nach dem leckeren Essen, welches im Objekt selbst gekocht wurde, hatten die Teilnehmer*innen ein wenig Pause, bevor es dann mit den Team-Events losgehen sollte. Nachdem in 2 Gruppen aufgeteilt war, lüfteten die beiden Teamer das Geheimnis. Während eine Gruppe mit Teamer Mike zur Himmelsleiter ging, wurden die Anderen von Teamer Torben für die Station Biathlon in die Lasergewehre eingewiesen. Als er dann noch erklärte, dass Jede*r vor dem Schießen noch einer Runde von reichlich 1 km zu rennen hatte, konnten alle erahnen, dass es anstrengend wird, zumal es nicht mit einer Runde getan war. Die Gruppe wurde noch einmal aufgeteilt, so dass 2 Teams gegeneinander antraten. Insgesamt war 60 Minuten Zeit, um im so viele Runden wie möglich zu absolvieren, inclusive Schießstand und Strafrunde(n).



Auch die Gruppe an der Himmelsleiter teilte sich auf, hier jedoch in jeweils 3er Teams, da immer 3 Leute sozusagen im „Teamwork“ versuchen mussten, die Leitersprossen zu erklimmen. Das Problem dabei, der Abstand betrug im unteren Bereich 1,40 Meter und wurde nach oben größer bis 1,60 Meter zur letzten Sprosse. Da es bei insgesamt 6 Sprossen doch weit nach oben ging, übernahmen die am Boden Gebliebenen die Seilsicherung. Der Aufstieg war recht knifflig, zumal einige kaum die Größe des letzten Abstandsmaßes zwischen den Sprossen hatten. Doch mit viel Kreativität und Kraftaufwand

schafften es nahezu alle bis ganz nach oben. Die Gruppen waren für jeweils ca. 90 Minuten an ihren Stationen und hatten ganz schnell den erhofften Teamspirit gefunden. Natürlich wurde dann gewechselt, damit auch die Anderen in den „Genuss“ der jeweiligen Anstrengung kommen konnten. Dass der Spaß dennoch nicht zu kurz kam, war unschwer zu überhören war. Nach diesen anstrengenden, aber dennoch sehr schönen Aktionen war eine längere Pause vorgesehen, die von einigen für den Saunagang zur Entspannung



genutzt wurde. Nach dem wiederum sehr vielfältigen Abendessen versammelten sich alle in der einsetzenden Dämmerung zum Fackelbogenschießen. Bevor jedoch in 4 Stationen die Pfeile auf die Zielscheiben flogen, nahmen die Teamer die Auswertung des Nachmittages vor und übergaben die entsprechenden Urkunden. Nachdem zunächst jeder einzeln versuchte, so oft wie möglich in die Mitte der Scheibe zu treffen, wurde dann noch das Tannenbaumspiel (kennt



Jugendarbeit eine Rolle und das diese im Thüringer Verband derzeit leider nicht stattfindet. Erfreulich stimmt, dass es unter den Jugendlichen Interessensbekundungen gab, dies zu ändern.

Nach dem Mittagessen stand noch ein letztes Thema auf dem Plan. In großer Runde wurde darüber diskutiert ob und wie ein sogenanntes

man vom Bowling) durchgeführt. Beim obligatorischen Lagerfeuer wurde der Tag untereinander ausgewertet und es gab natürlich auch zu anderen Themen angenehme Gespräche.

Der Sonntag begann pünktlich 8.00 Uhr mit dem Frühstück. Anschließend traf man sich zur ersten Trainingseinheit auf dem Sportplatz. Diesmal war Tabata, Fitness, Kraft & Co angesagt. Auch wenn es durchaus anstrengend war, machte das Training bei bestem Spätsommerwetter viel Spaß. Schließlich ging man dann doch noch einmal in den Sportraum, um dort die Kraft- und Stabi-Übungen auszuführen. Dabei kam zur Abwechslung auch der Schwingstab zum Einsatz, um darzustellen, dass auch so die Koordinationsfähigkeit erhöht werden kann. Nach einer kurzen Erholungspause folgte im Seminarraum die Auswertung bzw. Vorstellung der Ideensammlung zur Verbesserung der Vereins- und Verbandsarbeit hinsichtlich der Außenwirkung. Natürlich spielte dabei auch die



Demo-Team der TUT möglich sein könnte und wo es zum Einsatz kommen kann. Auch hierzu gab es zahlreiche Ideen und Ansätze, die weiterverfolgt bzw. an die Vereine herangetragen werden sollen. In der abschließenden Feedbackrunde wollten die Organisatoren von den Teilnehmern wissen, mit welchen Vorstellungen sie angereizt waren und ob sich diese erfüllt haben. Dies war bei allen der Fall und eine Fortführung dieser Art der Veranstaltung ist gewünscht.

René Richter / Präsident TUT

