

veröffentlicht am 03.07.2018

Formen!Formen!Formen!

Getreu dem Motto „Lernen von den Besten“ machten sich die Mitglieder unseres Formenkaders auf den Weg nach Wuppertal. Dort fand unter der Leitung von **Marcus Ketteniß** (Welt- u. Europameister sowie 25 x Deutscher Meister im Formenlauf) und seiner Ehefrau **Nicole Ketteniß** (Welt- u. Europameisterin, 17 x Deutscher Meisterin sowie Int. Referee WT im Formenlauf) ein Formenlehrgang auf ganz hohem Niveau statt.

Schon der Arbeitstitel „**The Art of Poomsae**“ ließ bereits im Vorfeld darauf schließen, dass es nicht einfach nur um das Erlernen von Formen ging, sondern dass auf diesem Lehrgang die hohe Kunst des Formenlaufs näher gebracht werden soll.

Und so kam es dann auch. Mit dem Schwerpunkt Techniktraining Beine wurde den Teilnehmern ein bis in das kleinste Detail perfekter Ablauf näher gebracht. Zusätzlich wurde in einem Theorieteil Bewegungsschule ein Verständnis dafür vermittelt, warum die einzelnen Techniken in ihrer Ausführung so wie gezeigt und nicht anders darzubieten sind.

Natürlich haben die Teilnehmer des **Taekwondo-Club Fair Dragon e.V.**, die ja bereits einige Erfolge verbuchen können, ein Vielfaches dazugelernt. Mit dem erweiterten Verständnis für die Techniken in den einzelnen Formen sowie mit einem Blick auch auf kleinste Details werden in unserem Kadertraining, und natürlich auch im regulären Training neue Akzente im Formenlauf gesetzt werden.

Gerade im Kadertraining ist eine ständige Weiterbildung unverzichtbar, weil ja bekanntlicher Weise Konkurrenz nicht schläft...

