1. Stützpunkttraining Dresden

Am Samstag, dem 1. September 2012, fand unter Leiter von Sebastian Metzner das erste Stützpunkttraining in Dresden statt und bildete den Auftakt für das neu gestaltete Konzept zur Sichtung und Förderung des Landeskader Vollkontakt der Taekwondo Union Sachsen. Trotz Ferien- und Urlaubszeit fanden 8 enthusiastische Sportler den Weg in den Dojang der Teakwondo und Allkampf Schule Heinrich Magosch, um sich auf die Wettkampfvorbereitung einzustimmen.

Inhalt dieser ersten Trainingseinheit:
Nach einer koordinativ geprägten Erwärmung folgten einige Steppübungen und Aufgaben an der Koordinationsleiter. Nach einer kurzen Pause wurden dann die Wettkampfbasics geübt, welche für das weitere Training unerlässlich sind. Darauf aufbauend konnten die Teilnehmer sich dann an einigen speziellen Aufgaben selbst probieren. Abschließend sollten die Sportler in einer Übung zum taktischen Auswahltraining ihre Fertigkeiten im Umgang mit verschiedensten Problemstellungen zeigen.

Das erste Stützpunkttraining brachte somit nicht nur eine Menge Schweiß, sondern auch viel Spaß. In den folgenden Trainingseinheiten werden sicher noch mehr Taekwondoin den Weg in den Dojang des TAC Heinrich Magosch finden, um sich für die bevorstehenden Turniere vorzubereiten.

Mit freundlichen Grüßen,
Sebastian Metzner