

Inhaltsverzeichnis:

Kerstin Eisbrenner

I. Themenanalyse:.....	1
II. Zeitliche Einordnung:	2
III. Teilnehmer:	3
IV. Thema: Reaktions- und Koordinationsschnelligkeit.....	4
V. Training:	5
1. Warm up	5
2. Hauptteil	7
3. Cool down	9
a) Streching:	9
b) Konzentration/Focusierung:.....	9

I. Themenanalyse:



Wettkämpfe werden im Taekwondo nach den Regeln der World Taekwondo Federation (WTF) ausgetragen. Außerdem ist Taekwondo eine Olympische Disziplin. Sie zeichnet sich vor allem durch Dynamik und schnelle Techniken aus.¹ Punkte werden durch Fußtreffer zur Weste (1 Punkt), Fußtreffer zum Kopf (2 Punkte) und Fauststöße zur Weste (unter Umständen 1 Punkt) erzielt. Die Fußtechniken stehen also im Wettkampftraining im Vordergrund. Der Aspekt der Dynamik wird verstärkt dadurch, dass ein Kampf schon gewonnen ist, sobald einer der Kämpfer mit sieben Punkten in Führung liegt. Ist dieses nicht der Fall geht ein Kampf über drei mal zwei Minuten mit je einer Minute Pause. Allerdings ist hierbei zu beachten, dass diese Zeiten auf der Landesebene aber auch auf Bundesebene bei den Schülern und Jugendlichen verkürzt sein können. Die Pausenzeit beträgt dann zumeist nur dreißig Sekunden. Es gibt also eine relativ kurze Erholungsphase.

Die Kampffläche ist 8m x 8m, mit dem Schutzraum 12m x 12m Meter groß², was bedeutet, dass den Kämpfern nur ein begrenzter Wirkungsradius zur Verfügung steht. Auch dieses sollte trainiert werden. Vor allem auch, da es für das konsequente Herauslaufen aus der Wettkampffläche halbe Minuspunkte gibt. Ist der Kämpfer also in die Ecke gedrängt, muss er Techniken kennen, dort wieder herauszukommen.

Wettkampftraining geht durch die andauernde Steppbewegung natürlich auf die Gelenke, auch der Winkel, in dem der Fuß beim richtigen Treffen eines platungs auf die Weste mit voller Geschwindigkeit trifft, ist eigentlich nicht gut für den Körper. In der warm up Phase muss also ein besonderes Augenmerk auf der ausreichenden Mobilisierung der Gelenke liegen.

II. Zeitliche Einordnung:



Die Wettkampfsaison geht in zwei Monaten zu Ende, die großen Turniere wurden alle schon gekämpft, ich rechne damit, dass es einige Verletzungen bei den Sportlern gibt, die ich im Training berücksichtigen muss. Der Trainingsschwerpunkt beruht in der individuellen Zusammenarbeit auf der Auswertung der in den Turnieren begangenen Fehler. Im Training mit allen zusammen hingegen liegt der Focus auf der Grundlagenverbesserung und der Verfestigung von Standardsituationen. Dieses geschieht schon im Hinblick auf die kommende Saison ist aber auch gut für die wenigen noch anstehenden Turniere.

Erschwert wird dieses Vorhaben durch die Tatsache, dass auf einigen Turnieren mit EWesten gekämpft wird (vor allem international), wofür die Technik umgestellt werden muss, auf anderen noch nicht (Landes- aber auch Bundesebene).

Der Spannungsbogen für die aktuelle Saison sah als Höhepunkte die DM und die IDM vor, außerdem gab es kleine Spitzen beim Offenen Hessencup und der Süddeutschen

¹ www.dtu.de, 25.05.2008; www.wikipedia.de/taekwondo, 25.05.2008

Hessenmeisterschaft (?), welche als Punktturniere für den Hessenkader gelten³. Derzeit noch ausstehend sind ein kleineres Turnier auf Landesebene – der internationale Hessenpokal und ein weiteres internationales Turnier, die Austrian Open.

III. Teilnehmer:



Die Gruppe besteht aus 12 Wettkämpfern mit Erfahrung, die auf Landesebene zudem schon auf Erfolge verweisen können, einige eventuell schon darüber hinaus. Die Teilnehmer sind sowohl weiblich wie auch männlich und zwischen 14 und 24 Jahren alt. Aufgrund der unterschiedlich starken Besetzung der Gewichtsklassen gerade in Hessen ist trotzdem anzunehmen, dass ein leichtes Leistungsgefälle innerhalb der Gruppe herrscht, ich denke aber, dass dieses gewinnbringend eingesetzt werden kann. Die Schlechteren können von den Besseren lernen und die Besseren können beim Training mit den Schlechteren eventuell neue Techniken und Kombinationen ausprobieren.

Drei der Wettkämpfer sind momentan nicht voll im Training, da sie sich in der Vorbereitung für ihre mündlichen Abitursprüfungen befinden. Das bedeutet, sie nehmen an der heute geplanten Trainingsstunde teil, befinden sich aber konditionell und auch koordinativ in einer schlechteren Verfassung, als der Rest der Gruppe.

Die Motivation ist nicht mehr so hoch wie zu Beginn der Saison, einige haben schon Erfolge eingeholt, andere sind von ihren verlorenen Kämpfen demotiviert. Ein wichtiger Punkt in dem Training wird also auch sein, die Motivation noch einmal anzukurbeln und klar zu machen, dass jetzt die Grundlagen für die Erfolge auch der nächsten Saison gelegt werden.

Da das Training gegen Ende der Saison abgehalten wird, muss mit Verletzungen gerechnet

² www.dojang-frankfurt.com, 25.05.2008

³ www.h-t-u.de, 25.05.2008

werden. Für diese Gruppe bedeutet das konkret, dass ein Jugendlicher nur mit links kicken kann und eine Jugendliche sich im letzten Kampf die Hand verletzt hat. In der jeweiligen Übung wird für diejenigen eine spezielle Abwandlung der Aufgabe vorgegeben. Bei Liegestütze oder Partnerübungen mit auf die Weste kicken zum Beispiel.

Was weiter zu bedenken ist, sind die steigenden Temperaturen – es wird Wert darauf gelegt ausreichend Trinkpausen einzulegen. Eltern, die während des Trainings zusehen wollen, werden gebeten im Eiscafe zu warten oder sich anderweitig zu beschäftigen. Es soll vermieden werden, dass die Jugendlichen zu Hause “kompetente” Ratschläge bezüglich ihrer Kicktechniken zu hören bekommen, die sie dann eventuell sogar noch übernehmen.

IV. Thema: Reaktions- und Koordinationsschnelligkeit



Koordination =Wahrnehmung im Raum, wo stehe ich während des Kampfes + Schnelligkeit = nehme ich die richtige Situation wahr und kann ich entsprechend reagieren?

Die Auswertung der vorangegangenen Kämpfe hat gezeigt, dass der Vorteil, den Gegner schon in die Ecke gedrängt zu haben, nicht ausgenutzt wurde. Die Kämpfer bewegten sich von selbst in die Kampffläche zurück und gaben den Spielraum für ihre Gegner frei. Das heutige Training soll auch das Bewusstsein dafür schärfen, wo sich der Kämpfer gerade befindet und welches Spektrum an Möglichkeiten ihm dadurch eröffnet wird.

Die Reaktionsschnelligkeit ist unabhängig von der eventuellen Technikumstellung des WK auf Ewesten. Alle Kämpfer müssen sich jederzeit im Kampf bewusst sein, wo sie auf der Wettkampffläche stehen. Besonders bei Anfängern ist häufig zu sehen, dass sie ihren Gegner schon in die Ecke gedrängt haben und von dort leicht abschießen könnten, dann aber freiwillig zurücksteppen und dem Gegner die gesamte Kampffläche als Raum zurückgeben. Hier sollte die

Wahrnehmung so geschult sein, dass der Kämpfer sich im Vorteil befindet, der in der Mitte steht und es sollte immer versucht werden, den Gegner an den Rand, bzw. in die Ecke zu drängen.

Der zweite wichtige Aspekt ist, dass die Situationen im Kampf unter Stress schnell richtig wahrgenommen werden müssen. Aber das ist nicht alles, gleichzeitig muss eine entsprechende Gegenreaktion kommen. Erschwert wird dies dadurch, dass die Kämpfer im Wettkampf extremen Stress ausgesetzt sind. Zum Einen kennen sie ihren Gegner nicht – oder doch und haben vielleicht großen Respekt vor ihm, weil sie schon einmal gegen ihn verloren haben, zum Anderen ist es laut, es gibt Zuschauer, sie haben vielleicht vor dem Kampf Gewicht gemacht und sind daher geschwächt und sie müssen zu einer Zeit kämpfen, die nicht ihre übliche Trainingszeit ist. Für mein Training bedeutet das, dass ich versuchen werde, die Trainingsbedingungen zu verschärfen. So erzeuge ich künstlich den Stress, dem die Teilnehmer in der entscheidenden Situation des Wettkampfes auch ausgesetzt sind.

V. Training:



Benötigte Materialien: Wenn vorhanden kleine Gymnastikmatten, Pratzten

Zeit: 60 Minuten (12 min warm up, 5 min dehnen, 35 min Hauptteil mit Dehnübungen immer dazwischen, 10 Minuten cool down, dehnen + kleine Meditation zur Focusierung, mentalen Verarbeitung des eben gelernten) Reaktion ist nicht nur Hand-Augenkoordination sondern auch eine Kopf- und Konzentrationssache.

1. Warm up

(17 min): Als erstes stellen sich alle im Kreis auf und grüßen an, dann sollen die Teilnehmer (TN) sich Partnerweise aufstellen. Die erste Übung ist steppen aus der Bewegung mit Aufgabenstellung

(6 min): einer nur offensiv, einer nur defensiv, dann Wechsel, der andere Partner ist je offensiv, bzw. defensiv; Partnerwechsel, die selbe Aufgabe wird noch 2x wiederholt: ein neuer Partner heißt, sich auf eine neue Kickdistanz, Steppweise etc. einzustellen und zwar schnell. Daher gibt es keine Pause zwischen den Wechseln.

Mobilisierung + Dehnen (2 min): Auf einem Bein stehen, das andere locker nach vorne und nach hinten schwingen lassen, Wechsel anderes Bein, dann Achter vor dem Körper ziehen, wieder Wechsel mit dem anderen Bein. Ein Bein nach vorne durchdrücken, das andere ist angewinkelt, halten. Zur Unterstützung können sich die TN auf dem angewinkelten Bein abstützen. Wechsel anderes Bein. Die selbe Übung noch mal, nur jetzt die Fußzehen des gestreckten Beines anziehen und mit einer Hand fassen und halten. Wechsel.

kurze Trinkpause (1 min)

Die zweite Übung kombiniert das Steppen zum warm up mit einer ersten Reaktionseinheit. Diese wurde gewählt, da ein Training laut Trainingslehre im Warm up zum Trainingsinhalt hinführen sollte.⁴ Wieder Partnerweise Steppen und auf Ansage des Einen (A), macht der Andere (B) die Augen zu, A deutet eine wettkampfspezifische Technik an, auf die der B dann reagieren muss – hinterher soll reflektiert werden, ob das die richtige Technik war. Wenn nicht, dann noch mal! (wieder 3x mit wechselndem Partner = 6 min).

Mobilisierung + Dehnen (2 min): Schulterkreisen: zuerst kleine Kreise nach vorne, dann nach hinten. Kopfkreisen: zuerst nach links drehen, dann nach rechts drehen, dann einen Halbkreis nachziehen, von links oben, über das Brustbein nach rechts oben und zurück.

Im Stand, das eine Knie zur Brust ziehen und halten, dann ohne abzusetzen, die Ferse zum Po bringen und dabei darauf achten, dass die Knie eng beieinander sind, halten. Dann zur Seite aufklappen und die Hüfte richtig nach vorne drücken und halten. Wechsel andere Seite. Diese Übung hat zum Vorteil, dass sie nicht nur dehnt, sondern auch ein gutes Gleichgewicht benötigt.

Erklärung: Die schnelle Umstellung auf neue Partner innerhalb ganz kurzer Zeit, ohne eine Pause dazwischen erhöht bei den Teilnehmern den Stress. So wird im warm up nicht nur das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, sondern auch das Gehirn schon gefordert. Es muss sich immer neu

auf andere Partner mit anderen Körpergrößen, einer anderen Schnelligkeit und Beweglichkeit einstellen. Außerdem muss ich Wettkamptraining der Aspekt berücksichtigt werden, dass die TN in ihrer Komfortzone trainiert werden, das heißt in bekanntem Umfeld, mit Menschen, die sie kennen und mögen. Im Wettkampf stehen sie unter Stress, haben Angst, sind nervös und die Umgebung ist fremd. Entsprechend den Regeln der Unterrichtsgestaltung und Methodik wurde diese Art gewählt um die Bedingungen zu erschweren.⁵ Wenn den TN das im Training unter erschwerten Bedingungen gelingt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie das Gelernte später auch im Wettkampf umsetzen können.

2. Hauptteil

(33min): Partnerübung an der Pratte (3 Minuten): Einer steht mit dem Rücken zum Partner in Kampfstellung, auf Kommando (akustisches Signal vom Partner) dreht er sich um und erkennt, welche Technik ihm der Partner mit der Pratte hin hält. Jede Seite 5x, dann Partnerwechsel. Das Ziel dieser Übung ist, schnell zu reagieren, die richtige Technik zu erkennen und abzuziehen. Dieser Aspekt wird also aus dem Warm up aufgegriffen, nun sollen die TN aber richtig Kraft in die Techniken legen. Wichtig ist, die Teilnehmer darauf hinzuweisen, dass sie auch, wenn das nur eine Übung an der Pratte und nicht "am Mann oder an der Frau" ist, danach gut absetzen und eng machen oder weg gehen sollen. Das ist nicht das explizite Trainingsziel, aber wenn dieses Verhalten schon im Training zur Routine wird, dann kommt es auch im Wettkampf ganz selbstverständlich. Die Jugendliche, die sich an der Hand verletzt hat, muss aufpassen, dass sie mit der kaputten Hand die Fauststöße zum Verkürzen nur andeutet, oder eben nur mit der anderen Hand verkürzt.

Westen anziehen (ich gehe davon aus, dass die Schützer schon vor Beginn angezogen wurden) und Trinkpause (2 Minuten)

Mit Weste und Partner auf die Bahn (jede Bahn zwei Minuten = 12 Minuten):

Paltung abziehen, rechts und links im Wechsel, zum Einschließen. (Der Jugendliche, der nur mit einem Bein kicken kann, macht eben nur diese Seite)

Dann Paltung Angriff, der andere kontert mit ausweichen Paltung,

⁴ Tobias Dauner, Materialien zur Trainerausbildung: Die Grundgesetze des Trainings

dann paltung Angriff, der andere kontert mit dyt,
eine Bahn locker einschießen mit tolyo,
dann tolyo Angriff, Konter mit paltung,
tollyo Angriff, Konter mit dyt.

Trinkpause (1 Minute)

Übung an der Weste: steppen aus der Bewegung , einer greift mit paltung an, der andere muss einen passenden Konter machen (ich gehe davon aus, dass die TN auf ein in den letzten Wochen trainiertes Repertoire zurückgreifen können, die einzelnen Techniken tolyo und dyt sowie die Kombinationen, die eben auf die Bahn durchgeführt wurden, sind im letzten Jahr so trainiert worden, dass die nun zum Standardrepertoire der TN gehören), Wechsel, jeweils eine Minute = 2 Minuten. Hier wird von den TN erwartet, dass sie das eben auf der Bahn trainierte auch aus der Bewegung umsetzen können. Da die Reaktion auf eine Technik schwieriger ist, wenn sie in der Bewegung durchgeführt wird, kommt hier wieder das vorher trainierte Reaktionsvermögen zum Einsatz.

Dann Partnerweise in die Ecke stellen und versuchen da raus zu kommen. (3 Minuten)

Diese Übung nimmt das Tempo des Trainings an dieser Stelle wieder raus und fordert noch mehr die Konzentration. Derjenige, der in der Ecke steht, darf erst in die Mitte, wenn er es geschafft hat, an seinem Partner vorbei zu kommen. Die Übung baut in den Techniken nicht auf die vorhergehenden auf, dennoch ist es genau das Reaktionsvermögen und das Bewusstsein für mögliche Kontertechniken, welches es den TN im Kampf ermöglicht, sich aus einer solchen Situation zu befreien. Daher bereiten die vorhergehenden Übungen auch dafür vor.

Noch mal eine Übung aus der Bewegung: Angriff ist diesmal tolyo, der Rest wie oben. Dann Partnerwechsel, jeweils eine Minute = 2 Minuten

Zum Abschluss: freies Sparring. Hier soll nun alles eben trainierte angewandt werden.

⁵Tobias Dauner: Materialien zur Trainerausbildung, Methodische Grundsätze

3. Cool down

a) Stretching: (5 Minuten) jetzt ruhig auf dem Boden, richtig tief rein gehen. (F ist erlaubt):

Ein Arm am Körper vorbei, mit dem anderen festhalten und dehnen. Dann die Hand aufs Schulterblatt, mit der anderen Hand den Ellebogen weiter nach hinten dehnen. Dann Wechsel andere Seite.

Beine über Kreuz, nach unten dehnen, fünf mal wippen, Wechsel Beine anders überkreuzen, ebenfalls fünf mal wippen.

Beine auseinander, mit geradem Rücken nach unten gehen, auf 90 Grad halten, Beine sind durchgedrückt. Und Oberkörper nach unten bringen, Hände zum Boden. Zur rechten Seite, halten, 5x wippen, zur linken Seite halten, 5x wippen.

Nach vorne laufen und die Hüfte links eindrehen, Hüftknochen zum Boden bringen. Halten, dann Seitenwechsel.

Nach hinten laufen und absetzen. Mit geradem Rücken in die Mitte dehnen. Dann zum rechten Bein, halten. Dann zum linken Bein, halten.

Beide Beine vor dem Körper mit den Füßen aneinander führen, Knie zum Boden führen, halten.

Ein Bein gestreckt, das andere darüber schlagen, mit dem einen Arm an dem gebeugten Bein vorbei gehen, mit dem anderen nach hinten dehnen, halten. Seitenwechsel.

Auf den Rücken legen, ein Bein gestreckt, ein Bein zur Brust ziehen, dann das Knie über das Bein zum Boden dehnen. Den anderen Arm dabei im 45 Grad Winkel auf dem Boden lassen. Die Schulter darf den Boden nicht verlassen, halten. Dann Seitenwechsel.

b) Konzentration/Focusierung:

(5 Minuten) Wenn vorhanden nehmen dafür alle kleine Gymnastikmatten, alle Teilnehmer legen sich darauf und schließen die Augen. Wenn dieses nicht geht, dann im Kreis sitzend auf die Westen

setzen. Alle schließen die Augen. Mit der kommenden Übung, einer Art Traumreise, die vom Coach moderiert wird, können die Teilnehmer ihre Visualisierung trainieren und beenden das Training mit einem positiven Gefühl. Dieser Aspekt ist wichtig, denn Selbstvertrauen spielt eine große Rolle im Wettkampf. Folgendes sollen sie sich vorstellen:

Coach: “Konzentriert euch, entspannt eure Muskeln, stellt euch vor, ihr steht auf der Kampffläche - wo befindet ich euch? Steht ihr in der Mitte oder am Rand, seid ihr in der Nähe von eurem Coach oder auf der anderen Seite der Fläche? Stellt euch vor wie ihr euch bewegt, wie ihr steppt. Ihr bewegt euch locker, steppt auf der Stelle, macht einen Auslagenwechsel, wechselt zurück, steppt ein wenig zur Seite oder nach vorne. Stellt euch vor, wie ihr euren Gegner ansieht – wo steht er? Wie steht er? Offen oder geschlossen? Seht ihr es? Konzentriert euch darauf, wo ihr steht und wie ihr steht. Steppt jetzt in die Kickdistanz – in eure Kickdistanz und zieht sofort einen Kick hinterher!! Und jetzt mit einem zweiten Kick oder Fauststoß eng oder wegsteppen!!

Habt ihr getroffen? Okay, steppt weiter, werdet wieder ruhig, konzentriert euch darauf, wo ihr steht auf der Kampffläche – habt ihr den Gegner eben in eine Ecke gedrängt? Dann haltet ihn da. Wurdet ihr selbst in eine Ecke gedrängt – dann steppt da wieder raus. Wo steht der Gegner, wie steht er da, konzentriert euch und steppt locker, locker weiter. Kommt wieder in Kickdistanz und schießt noch einmal ab!! Und danach sofort wieder eng oder weg.

Okay, Augen auf. Habt ihr alle getroffen? Nein, warum nicht? Gut, dann Übung zu Hause wiederholen. Ja? Gut, genauso macht ihr das im nächsten Kampf.”

Alle stellen sich im Kreis auf und grüßen ab.