

## **DTU-Sichtungslehrgang mit Trainerworkshop in Hamburg**

Am Samstag, 08.12.2018, fand in Hamburg ein DTU-Sichtungslehrgang mit Trainerworkshop statt. Ca. 20 Sportlerinnen und Sportler aus dem Raum Hamburg sowie verschiedene Trainer aus der Region nahmen an der Maßnahme teil. Die sportliche Leitung hatte Disziplin-Bundetrainer Boris Winkler.

Zwei Einheiten a zwei Stunden standen für die U18- und U21-Athleten an. Im ersten Trainingsteil wurde besonders Augenmerk auf die allgemeinen Koordinations- und Schnelligkeitsleistungen mit anschließendem Transfer in die Sportartspezifik gelegt. Ergänzend wurde auf Stretchingmethoden eingegangen. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der sportartspezifischen Technikoptimierung und auch -erweiterung.

Im Anschließenden Trainerworkshop wurde das aktuelle Anforderungsprofil eines Nachwuchsspitzenportlers dargestellt und diskutiert, insbesondere auch die technisch-taktischen Anforderungen.

Die Inhalte des Trainerworkshops wurden sodann im zweiten Trainingsteil aufgenommen und umgesetzt. Als Abschluss stand ein Sparringteil auf dem Programm.

Der für die Taekwondo Union Hamburg ausrichtende Verein, UK Sportive – SC Europa 92 e.V., ließ den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Wünsche offen – über die Rahmenbedingungen beim Training bis hin zur Verpflegung war alles perfekt organisiert.

Friedrichshafen, 13.12.2018

Boris Winkler, Disziplin-Bundestrainer DTU