

## 1. Kinder-/Jugend-Freundschaftslehrgang in Ismaning

Gefreut hatten wir uns schon vorher, als unsere Töchter die Einladung zum 1. Kinder-/Jugend-Freundschaftslehrgang in Ismaning nach Hause brachten. „Aha“, sagte ich, „Jetzt wird auch ein Training ala Taching für die Kinder gemacht – Da bin ich ja mal gespannt.“

Vorweg, ich bin nicht enttäuscht worden – Das Training kann mit dem gewohnt hohen Niveau in Taching standhalten. Die Halle in Ismaning und die Organisation der Veranstaltung verdient die Note sehr gut. Von der Sauberkeit bis zu den vorbereiteten Listen und Urkunden war alles was man sich wünschen konnte vorhanden. Selbst für die kleine oder große Stärkung während und nach den Trainingseinheiten war gesorgt.

Erwartet hatte ich, dass viele Spiele mit den Kindern gemacht wird, das war auch so, aber diese waren geschickt in das Aufwärmtraining der jungen Gup-Träger integriert. Vom warmlaufen bis zum Schubkarrenrennen war alles dabei.



Sicherlich kam das ein oder andere Kind dabei ganz schön ins Schwitzen, aber das Lachen der Kinder zeigte eindeutig, dass die Kinder- und Jugendlichen mit Herz dabei waren.

Und mittendrin Meister Trogemann, der den jungen Gup-Trägern die Übungen vormachte, die dann begeistert von unserem Nachwuchs nachgemacht wurden.



Training, wie bei den Grossen.

Nach dem Aufwärmen ging es dann ins Eingemachte.



Bei den Hand- und Fußtechniken kannten sich die meisten Kinder noch aus, das änderte sich dann bei den Selbstverteidigungsübungen, aber dazu später mehr. Die große Halle bot viel Raum, um in zweier oder dreier Gruppen die Übungen des Meisters nachzumachen.



Meister Trogemann wurde nicht müde, den Jüngsten die richtige Technik zu zeigen und das Selbstvertrauen der Kinder durch seine sanften Korrekturen aufzubauen.



Die Krönung allerdings, so jedenfalls die Meinung meiner Töchter, war das Trampolin. Da waren unsere Kinder und Jugendliche voll bei der Sache.

Einen Ih Dan Yap Cha Ki wollte jeder der Kleinen dem Meister in Vollendung zeigen.



Am liebsten hätten die Kinder die ganze restliche Zeit mit dem Trampolin Springen verbracht, konnte man am Ende der Bahn doch mal richtig mit Schwung einen Yap Cha Ki gegen ein Schlagpolster machen.



Zu guter letzt stand Selbstverteidigung auf dem Plan. Hier wurde den jungen Gup's gezeigt, wie man sich aus Umklammerungen oder anderen Handgriffen befreit. Diese Übungen kamen nicht aus dem Tang Soo Do Selbstverteidigungsprogramm, sondern wurden vom Hap Ki Do entnommen.



Das Training endete mit dem Befreien aus misslichen Lagen. Die Kinder- und Jugendlichen hatten den Lehrgang mit Bravour bestanden und wurden mit einer Urkunde belohnt.



Aus meiner Sicht war der 1. Kinder- und Jugend-Freundschaftslehrgang ein voller Erfolg. Die Kids konnten neue Erfahrungen sammeln und lernten gleichaltrige Altersgenossen aus anderen Vereinen kennen. Nach dem Training konnten diese Freundschaften bei einem kleinen Fest noch vertieft werden. Für meine Kinder stand fest, den nächsten Lehrgang wollen wir auch wieder besuchen. Dem kann ich nur zustimmen. Wünschen würde ich mir für die Zukunft, dass mehr Eltern das Angebot für einen Freundschaftslehrgang annehmen, nicht nur, damit die Teilnehmerzahl erhöht wird, sondern damit die Eltern ihren Kindern bei der Ausübung Ihres Sports zuschauen können.

Thomas Sieger (7.Gup)  
Tang Soo Do Neufahrn