

Diana Hisamudin beim BTU Landeskaderlehrgang Technik

vom 20.05- 22.05.2016

Dank des Lehrgangs am 09.04.2016 in Altdorf, wo unsere Techniktrainerin Diana Hisamudin vom 2-maligen Weltmeister und Landestrainer Technik Michael Bußmann zu einem Kaderlehrgang eingeladen wurde, machte sie sich am 20.06.2016 auf zur Sportschule Oberhaching (Bild rechts). Dort erwartete Diana ein dreitägiger Landeskaderlehrgang Technik.



Nach der Anreise am Freitag und einer kurzen Besprechung, ging es nach dem Abendessen auch schon gleich Grundtechnikoptimierungen los. Beendet wurde der Tag dann mit sportlichen Spielen.

Am Samstag fing der Tag schon sehr früh am Morgen mit Yogaübungen an. Nachdem dann auch der letzte wach gewesen war, begann nach dem Frühstück das Training. Durch ein intensives Zirkeltraining mit dem Schwerpunkt Kicks und Poomsae konnte jeder seine Techniken verbessern und perfektionieren. Doch nicht nur die Technik, sondern auch die Kraft und Ausdauer. Dafür gab es einen Personaltrainer, der deutlich erklärte, wie man welche Kraftübungen richtig und effizient ausführt, was selbstverständlich dann auch sofort praktiziert wurde.

Nur weil man Taekwondo macht, heißt es nicht gleich, dass man sich nicht für andere Sportarten interessiert. Deswegen haben sich am Abend, dem 21.06.2016, die meisten in der Mensa zusammen mit anderen Sportlern versammelt, um das DFB Pokalfinale zwischen dem FC Bayern München und Borussia Dortmund anzuschauen. Jeder kann sich wohl denken, wessen Fans die lauterer waren. In der Nähe von München kann man wohl nichts anderes erwarten. Die gute Stimmung war auf jeden Fall da!



Am Sonntagmorgen startete mit erneuten Yogaübungen auch leider schon der letzte Tag des bayerischen Kaderlehrgangs im Bereich Poomsae. Trotz großem Muskelkater, trugen alle topmotiviert noch ein kleines simuliertes Poomsae Turnier nach dem Ko System aus. Alle Referenten waren sehr zufrieden, was sich auch auf die Sportler auswirkte.

Somit endete der Kaderlehrgang für unsere Diana Hisamudin. Es war ihr eine sehr große Ehre dabei gewesen zu sein und zudem konnte sie auch sehr viel mitnehmen. Vor allem bedankt sie sich bei den top Referenten: Michael Bußmann, Daniela Koller, Samira Stetter, Tanya Bußmann, Raffaella Delli Santi und weiteren Gastreferenten. Ein großer Dank geht auch an alle Kadermitglieder, die, obwohl sie sich alle schon untereinander kannten, Diana sehr nett aufgenommen und eingegliedert haben.

