

TuSpo-Rahden.de » News >>>SELBSTVERTEIDIGUNG<< Taekwon-Do Lehrgang in Uchte

>>SELBSTVERTEIDIGUNG<< Taekwon-Do Lehrgang in Uchte

Taekwon-Do Lehrgang mit Dagmar Kersten



In Uchte fand jetzt kürzlich ein Taekwon-Do Lehrgang mit dem Themenschwerpunkt „Förderung konditioneller/koordinativer Fähigkeiten durch Übungen aus dem Kunstturnen“ statt. Dieser Lehrgang richtete sich ausschließlich an die höheren Gürtelfarben und Trainer. Referentin für diesen interessanten Lehrgang war Dagmar Kersten, Trägerin des 2. Dan Taekwon-Do und u. a. Landesreferentin für den Niedersächsischen Turnerbund, Budopädagogin und Olympiateilnehmerin 1988 in Seoul, Korea (Silber Stufenbarren, Bronze Mannschaft, 6. Platz Pferdsprung, 8. Platz Mehrkampf). Zum Aufwärmen zeigte Kersten kleine Koordinationsspiele und diverse Kraft- und Sprungübungen die man auch gut ins eigene Training einbringen kann.

Ebenfalls gab sie verschiedene Einblicke in die Bewegungsvielfalt des Turnens und auch darüber hinaus die Möglichkeit unter professioneller Anweisung, Elemente wie Handstand und Überschlagbewegungen sowie Vorwärts- und Rückwärtssalto auszuprobieren. Abgerundet wurde das Training mit einem kurzen Vortrag über den Hochleistungssport in der DDR und damaligem Doping der Nachwuchssportler.





Dieser Newsbeitrag wurde am 12:18:00 18.02.2012 Uhr von Stefan Lange geschrieben.