

Top Formenseminar mit Ronny Grebenstein und Judith Weck in Sinn

Am vergangen Samstag fand beim TV Jahn Sinn ein Formenseminar der Extraklasse statt. Ausrichter war der Hessische Kickboxverband, der mit den beiden Spitzensportlern Ronny Grebenstein und Judith Weck zwei Top Sportler als Seminarleiter gewinnen konnte.

Nachdem im vergangenen Jahr erstmalig ein solches Seminar in Sinn angeboten wurde und alle Teilnehmer, Trainer und zuschauende Eltern sich unisono einig waren: von einer solchen Qualität braucht es mehr Seminare, konnte Petra Hermann-Weck HKBV/Bundesreferentin im Formenbereich beide Sportler zu einer Neuauflage überreden.

Selbst aus Hamburg reisten Sportler an, um am Seminar teilnehmen zu können. Alle Hessischen Vereine nutzen die Chance und waren da und sie wurden auch diesmal nicht enttäuscht.

Das Aufwärmtraining das aus Teilen von sportmotorischen Tests bestand, hatte es schon in sich. Hierbei ging es zum Teil um Schnelligkeit und Koordination. Im Hauptteil des Programms ging es um praktische Grundlagen von Kicks und Tricks. Nach der Pause teilte sich die Gruppe auf und Ronny Grebenstein arbeitete an der Verfeinerung von Akrobatikelementen, während Judith Weck mit Verbesserungen von Kicks die Teilnehmer ins Schwitzen brachte. Der Abschluss bildete freies Tricksen.

Zeitgleich fand im Clubraum des TV Jahn Sinns unter der Leitung von Petra Hermann-Weck eine Kampfrichter- und Trainereinweisung in das neue Regelwerk der WAKO Deutschland für den Formenbereich statt. Außerdem wurde der Umgang mit den neu entwickelten Beurteilungsbögen für Punktrichter auf Wettkämpfen geübt.

Bevor alle die Heimreise antraten wurde gemeinsam gegrillt, Wunden gepflegt, beginnender Muskelkater bejammert. Das Fazit war jedoch: es war wieder einmal Klasse!