



TAEKWONDO - CENTER

CHON-JI

HERTEN
EWALDSTRASSE 88

TV Chon-Ji Herten veranstaltete wie in jedem Jahr ein Trainingslager auf der Wewelsburg

Eingeladen von den Großmeistern Petra Sennekamp (5. Dan) und Thomas Schaeppers (7. Dan) nahmen Meister und Schüler aus Herten, Olpe, Oer-Erkenschwick, Düsseldorf, Rahden, Laer und Oldenburg teil. Ihnen wurde ein reichhaltiges Programm mit den ausgezeichneten Referenten Robert Brutzer (Systemgründer Street Combat), Ismail Geyk (Instructor & Blue Belt Gracie Jiu-Jitsu), Omar El-Lahib (Weltmeister SK-Kickboxen) und natürlich Taekwondo mit Petra Sennekamp und Thomas Schaeppers geboten.

Es ging sofort mit Volldampf am Freitag los mit drei Trainingseinheiten Taekwondo. Nach der Mittagspause ging es sofort weiter mit Kampftraining Taekwondo, Kickboxen und Street Combat. Wer jetzt dachte, mit dem Abendessen war der erste Trainingstag geschafft, wurde noch mit zwei weiteren Trainingseinheiten überrascht. Danach blieb noch etwas Zeit für ein gemütliches Beisammensein, bevor dann alle in den Federn lagen.

Am Samstag startete das Training direkt nach dem Frühstück wieder mit Taekwondo-Techniken. Für die Dan-Träger im Taekwondo stand dann noch eine spezielle Einheit auf dem Programm, in der besonders auf den Fußkampf eingegangen wurde. Nach der Mittagspause galt es noch drei Kampfsport-Trainingseinheiten zu überstehen, bis Petra Sennekamp und Thomas Schaeppers mit einer neuen Disziplin aufwarteten: Würstchen und Steaks vom Grill essen und anschließend Lagerfeuer. So fand der zweite Trainingstag einen sehr gemütlichen Ausklang.

Sonntags mussten dann nach dem Frühstück die Zimmer geräumt werden. Anschließend fanden sich alle Teilnehmer in der Sporthalle der Wewelsburg zum Gruppenfoto ein. Natürlich wurde danach noch bis zur Mittagspause trainiert.

Zum Abschluss des Trainingslagers fand ein von Petra Sennekamp und Thomas Schaeppers geleiteter Bruchtestlehrgang statt. Beim Bruchtest zeigt der Taekwondoka, ob er die Techniken beherrscht. Zum Abschluss wurde mit allen Lehrgangsteilnehmern ein Reihenbruchtest durchgeführt.

So war das Trainingslager nach drei harten Tagen schon wieder zu Ende. Alle Teilnehmer fuhren voller positiver Eindrücke und jeder Menge neuer Erfahrungen nach Hause. Gleich zu Anfang des Trainingslagers haben Petra Sennekamp und Thomas Schaeppers den Termin fürs nächste Jahr festgemacht. Die Ausschreibung hierzu mit genauem Termin und Modalitäten folgt.



