

# Techniklehrgang mit dem Bundestrainer Manuel Kolb

von Helena Theis

Am Samstag, den 5.3.2011 war Poomsae-Lehrgang in Gera, mit Bundestrainer Manuel Kolb und Sabrina Haas. Um 10<sup>00</sup> Uhr haben wir uns begrüßt und gemeinsam erwärmt. Danach sind wir Technik für Technik durchgegangen und haben Ausholbewegungen wiederholt und verbessert.

Zwischendurch gab es noch eine Mittagspause mit leckerem Essen. Nach der Pause sind die Sportler, welche die nächst höhere Form nicht konnten mit Sabrina in die kleine Halle gegangen. Dort haben sie Kicks und Stellungen geübt.

Das alles ging bis 16<sup>00</sup>Uhr. Danach war eine Stunde Poomsae Intensiv, für die Sportler, die auf Wettkämpfen starten. Manuel und Sabrina haben noch mal genauer hingeschaut, weitere Fehler korrigiert und Tipps gegeben.

Es hat viel Spaß gemacht, war sehr Anstrengt und man hat vieles mitgenommen.