

Nyt fra teknikholdet

Søndag den 17. august starter første træning med henblik på teknikstævnerne i efteråret. Carsten Borchert (2. dan) er holdets officielle træner og indpisker. Her følger en kort introduktion til holdet og hvordan træningen vil foregå.

Formålet er at forberede os på teknik stævnerne, hvorfor taeguk træningen vil være den primære del af træningen.

Forskel på taeguk

Det er vigtigt at vide, at der er ganske stor forskel på hvilke krav der stilles til teknikmesterskaber og den måde vi normalt udfører vores taeguk.

Ved teknikstævnerne vægtes balance og 100% korrekt udførsel af teknikken langt højere end f.eks. flow og hastighed. Ved teknikstævnerne udføres taeguk-erne derfor langt langsommere end vi normalt gør.

Herudover er der også teknikker, der udføres anderledes end vi normalt gør til træning,

Der sker konstant skift i retningslinjerne til teknikstævnerne. I den normale træning vil vi ikke konstant ændre måden vi går taeguk på, så de medlemmer, der ønsker at deltage i teknikstævner, skal skelne mellem om det "stævne" taeguk eller "normal" taeguk der udføres.

I forbindelse med træningen, skal jeg nok informere grundigt herom.

Fokus på korrekt teknik

Da det er den 100% korrekte udførelse der vægtes højt, vil vi træningen og vægte helt elementær grundteknik træning, så uanset om man er sortbælte eller 7 kup skal man være forberedt på, at der godt kan blive trænet f.eks. arai-maggi eller ap-chagi i en halv time.

Træningen er fokuseret på den tekniske udførelse, så det bliver ikke en konditionsmæssigt udfordrende træning, og alle kan givetvis følge med. Der vil hver søndag blive fokuseret på temaer eller en taeguk.

Hver onsdag vil der derfor være **information** på **opslagstavlen** om, hvad der trænes. Man kan så på baggrund heraf, vælge om man ønsker at deltage i træningen.

På samme måde som ved kamptræning, er man selvfølgelig forpligtet til at deltage i træningen, såfremt man vil med til stævner.

Med venlig hilsen

Carsten