

Til Jim Mortensen & Jan Rudebeck DTaF:

Den 26.01.19 var en kold, frostklar morgen, da vi, som nogle knap så morgenfriske sønderjyder fra Nordborg Taekwondo Klub, begav os afsted til Vejle. Dagen stod i hjælpetrænerens tegn da vi skulle på 1-2-træner kurset i Vejle Taekwondo klub. Vi blev mødt af smil og morgenfriske hjælpere i klubben, som havde morgenmad og rigeligt med kaffe klar. Da vi fik sat os i undervisningslokalet med de andre kursister blev vi mødt af to friske, og meget energiske instruktører, Jim og Jan. De formåede på bedste vis at gøre selv nogle lidt tørre og alvorlige emner, underholdende og sjove. Igennem dagen skiftede vi ofte mellem teoriundervisning og at være i gang i praksis ude i Dojangen. Vi blev delt ind i hold fra morgenstunden på tvært af klubberne, som vi arbejdede i hele dagen. Vi fik alle lov at prøve at være hjælpetræner. Vi skulle hjælpe de andre kursister, som var vores elever. Vi sammensatte opvarmning og træningssessioner, og fik feedback fra de andre kursister og instruktørerne. Vi lærte om skadesforebyggelse og -behandling. Vi øvede at give konstruktiv kritisk og fejl retning af tekniker. Hele vejen igennem blev vi bakket op af vores kyndige instruktører med feedback og gode idéer som vi kunne bygge videre på. Selvom vi fra Nordborg kom med mellem 1-½ års erfaring som hjælpetræner, var det bestemt ikke en spildt dag. Kurset var en god øjenåbner for vores rolle som hjælpetræner. Det gav en god grundviden, redskaber, guidelines og konkrete øvelser samt en masse gåpåmod i ens videre virke som (hjelpe)træner. En kæmpe tak skal lyde til vores fantastiske instruktører som formåede at hele dagen spændende, vekslende og sjov.

MVH

Fire stolte nyuddannede hjælpetrænere fra Nordborg Taekwondo Klub

