



## TV Zell am Neckar – Taekwondo-Abteilung

Am 18. Juli nahmen 13 Sportler des TV Zell am Taekwondo-Sommerlehrgang in Bruchsal teil. Aufgrund des großen Angebots und der angekündigten Referenten vom Landesverband Baden-Württemberg, war für jeden der Sportler etwas dabei. Nach Aufteilung der Gruppen ging es los mit dem Wettkampftraining und Formenlauf für die Schwarzgurte. Als nächste Trainingseinheit stand Selbstverteidigung auf dem Programm. Einfaches Befreien aus Haltegriffen bis zur Verteidigung gegen Messer- und Stockangriffe. Zum Schluss gab es nochmal Wettkampftraining, Formenlauf für Anfänger/Fortgeschrittene und ein Athletiktraining. Bei hochsommerlichen Temperaturen war es für die Sportler ein langer, aber interessanter Tag. Die Einheiten gaben viele neue Anregungen für das eigene Training, so lautet das Fazit vom Trainer, Robert Dietz.

