



## 90 Sekunden höchste Konzentration

*leistungsdiagnostik.de* betreut Mitglieder der Nationalmannschaft im Taekwondo

**Dormagen, 16. Juli 2010** – Mit Adrian Wassmuth (18) und Roger Kesternich (19) betreut *leistungsdiagnostik.de* seit kurzem zwei Vize-Europameister in Taekwondo. Diplom-Sportwissenschaftler Juraj Gubi sorgt bei den beiden Kämpfern aus der Talentschmiede AITA Sports im rheinhessischen Mommenheim dafür, dass neben den technischen Fertigkeiten auch die Grundlagenausdauer nicht zu kurz kommt.

Die beiden Shooting-Stars der Taekwondo-Szene bereiten sich gerade auf die kommende Weltmeisterschaft, die im Oktober in Usbekistan stattfinden wird, vor. Momentan finden diese WM-Titelkämpfe jährlich statt, damit auch der so genannte Formenlauf ins Olympische Programm aufgenommen werden kann. Fünf Weltmeisterschaften sind dazu eine notwendige Voraussetzung. Im Vollkontakt, dem Olympischen Kampf, werden bereits seit den Spielen in Sidney Wettbewerbe ausgetragen.

Beim Formenlauf (Poomsae) müssen vorgeschriebene Bewegungsabläufe möglichst perfekt ausgeführt werden, um später als Sieger auf dem Treppchen zu stehen. Den Wettkampfrichtern werden pro Runde zwei Formen präsentiert, die zwischen 60 und 90 Sekunden dauern und den Sportlern dabei höchste Konzentration, Kraftanstrengung und Koordination abverlangt.

Wassmuth und Kesternich haben in ihrem Sport eine Blitzkarriere hingelegt und sind dank ihrer starken Leistungen in den Bundeskader berufen worden.

„Ich habe die Jungs über mehr als 10 Jahre hinweg langsam aber stetig aufgebaut“, sagt Taekwondo-Trainer Rino Aita. „Dass die beiden jetzt auch in der Nationalmannschaft ihr Können beweisen dürfen ist natürlich eine tolle Sache. Mit dem überraschenden fünften Platz bei der WM im vergangenen Jahr ist uns das glaube ich auch schon ganz gut gelungen.“

Auch bei der kommenden Weltmeisterschaft sei ein Platz unter den ersten Fünf nicht unrealistisch, so Aita weiter. Für dieses Ziel trainieren Roger Kesternich und Adrian Wassmuth, die für die Deutsche Taekwondo Union an den Start gehen, beinahe täglich. Neben zwei Technikeinheiten steht an je zwei Wochentagen auch Kraft- und Koordinationstraining auf dem Programm. Dazu verbringen die beiden noch zusätzliche Trainingstage mit dem Bundes- und Landeskader.

„Der Ausdauerbereich“, so Trainer Aita, „wird in diesem sehr technischen Teilbereich des Taekwondo meiner Meinung nach noch unterschätzt. Bei so hochkonzentrativer Arbeit und den sehr kurzen Regenerationsphasen ist eine gute Grundlagenausdauer jedoch ein wichtiger Stützpfeiler.“



## Presse Information

leistungsdagnostik.de



diagnostik | beratung | training  
im Sport des dritten Jahrtausends

LD System GmbH  
Bahnstraße 150  
41541 Dormagen

Fon +49 (0) 2133.97962-0  
Mobil +49 (0) 173.5483750  
Fax +49 (0) 2133.97962-29

[www.leistungsdagnostik.de](http://www.leistungsdagnostik.de)  
[a.heinen@leistungsdagnostik.de](mailto:a.heinen@leistungsdagnostik.de)

Ihr Ansprechpartner:  
Andreas Heinen

An dieser Stelle kommt der Mainzer Leistungsdiagnostiker Juraj Gubi ins Spiel, der mit den beiden Kämpfern zuerst einmal einen aeroscan absolviert hat. Bei diesem Fitness-Check wird der Energiestoffwechsel der Sportler über die Atmung gemessen. Damit lassen sich anschließend individuelle Trainingsbereiche bestimmen. So trainieren die Taekwondo-sportler Kesternich und Wassmuth auch im Ausdauerbereich besonders effizient und zielgerichtet.

„Bei so hohen Trainingsumfängen, wie sie Adrian und Roger gerade absolvieren, würden `leere` Trainingseinheiten besonders wehtun“, sagt Sportwissenschaftler Gubi. „Wir wissen jetzt, in welchem Belastungsbereich die beiden optimal trainieren können, um sich für die WM fit zu machen.“

Weitere Informationen zum aeroscan finden Sie in Internet unter [www.leistungsdagnostik.de](http://www.leistungsdagnostik.de). Wer mehr zum Thema Taekwondo erfahren möchte, kann sich gerne an die Kaderschmiede AITA Budo Sports wenden ([www.aitasports.de](http://www.aitasports.de)).