

- Taekwondo Vereinslehrgang 2021 -

Ausrichter: Sportfreunde Mastershausen e.V. Abt. Taekwondo

Ort: Bürgerhalle Mastershausen

Termin: Samstag 20.11.2021

Einlass: 12:30Uhr

Teilnehmer: aktive, inaktive und ehemalige Mitglieder der Sportfreunde Mastershausen e.V. ab 9. Kup

Verpflegung: Selbstverpflegung, jeder bringt seine Getränke und Essen selbst mit

- Referenten:**
- Alexander Berres, 4. Dan, Trainer-B, DTU – Bundeskampfrichter Technik
 - Daniel Theisen, 4. Dan, Trainer-B, DTU - Bundeskampfrichter Technik
 - Victoria Spengler, 1. Dan, TURP – Landeskampfrichter
 - Verena Diederichs, 1. Dan
 - Tim Regier, 1. Dan
 - Paul Regier, 1. Dan
 - Martin Herkes, 1. Dan, Trainer-C, TURP – Landeskampfrichter
 - Werner Huhn, 3. Dan, Trainer-C
 - Alexander Huhn, 3. Dan, Trainer-B, DTU – Bundeskampfrichter Technik

Lehrgangsthemen:

Zeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
13:00 - 13:30	Gemeinsames Angrüßen, Aufwärmen, Dehnen <i>Alexander</i>		
13:30 - 14:15	Poomsae 1 + 2 <i>Victoria & Verena</i>		Poomsae 6 <i>Alexander B.</i>
14:15 - 14:30	- Pause -		
14:30 - 15:15	Poomsae 3 <i>Tim & Paul</i>	Poomsae 7 <i>Alexander</i>	Einschrittkampf + Pratzentechniken zur Prüfung zum 9. bis 7. Kup <i>Martin & Werner</i>
15:15 - 16:00	Poomsae 4 <i>Alexander B.</i>	Poomsae 8 <i>Daniel</i>	Fallschule <i>Werner & Alexander</i>
16:00 - 16:15	- Pause -		
16:15 - 17:00	Poomsae 5 <i>Alexander B.</i>	Poomsae 9 <i>Alexander</i>	Rückenschule <i>Martin</i>
17:00 - 17:45	Einführung Freestyle <i>Tim & Paul</i>	Poomsae 10 <i>Daniel</i>	Einschrittkampf + Pratzentechniken zur Prüfung zum 6. bis 3. Kup <i>Victoria & Verena</i>
17:45 - 18:00	Cool-Down, Abgrüßen <i>Alexander</i>		

Der Lehrgang wird wie das allgemeine Training unter der Beachtung der aktuellen Corona Regeln abgehalten. Bei Einlass wird die 3G Regel überprüft. Im Sportverein gemeldete Sportler werden über eine Anwesenheitsliste erfasst. Nicht im Verein gemeldete Sportler hinterlegen bitte bei Einlass ihre Adresse und Telefonnummer. Siehe unten:

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße: _____ Nr.: _____ PLZ.: _____ Ort.: _____

Telefonnummer.: _____ geimpft [] ; genesen [] ; getestet []