

# Zeitplan Bundesbreitensportlehrgang 2014

ZEIT	HALLE I „KIDS-HALL“ (bis 12 Jahre)	HALLE II (Wettkampf)	HALLE III (Technik)	GYMNASTIKRAUM (Hosinsul)	TUSPO* (Theorie)
ab 9:00	Anmeldung beim Ausrichter, Passabgabe, ggf. Bezahlung der Teilnahmegebühren				
10:00 – 10:15	Begrüßung, Foto, Vorstellung der Referenten				
10:15 – 11:00	Gemeinsames Warmup mit <b>Alpha</b> „Taekwondo Combat“			Alternative Erwärmung mit <b>Thomas und Cyra</b>	
WECHSELZEIT					
11:15 – 12:15	Taekwondo-Parcours mit <b>Carina und Maik</b>	Pratzenübungen mit <b>Servet</b>	Ab Poomsae 10 mit <b>Cyra und Thomas</b>	Heranführung an Tricking und Freestyle mit <b>Florian</b>	
WECHSELZEIT					
12:30 – 13:30	„Formen laufen wie die Großen“ mit <b>Thomas und Cyra</b>	„Westentraining“ mit <b>Servet</b> (Schwarzgurt, Landeskaderniveau)	Freestyle und Tricking mit <b>Florian</b>	Neurobic® mit <b>Alfred und Christian</b>	Grundlagen der Wettkampfordnung mit <b>Thekla</b>
13:30 – 14:30	MITTAGSPAUSE				
14:30 – 15:30	„Pratzenpower“ mit <b>Servet und Anja</b>	„Special Kicks“ mit <b>Florian</b>	Poomsae 4 – 5 mit <b>Cyra</b> , Poomsae 8 – 9 mit <b>Thomas</b>	Neues SV-Konzept mit <b>Uwe und Alfred</b>	Neuigkeiten in der Wettkampfordnung mit <b>Thekla</b> (Trainerverläng- erung & Landeskader)
WECHSELZEIT					
15:45 – 16:45	Kämpferische Spiele mit <b>Maik und Carina</b>	Kicken mit <b>Servet</b> (ab Blaugurt)	Poomsae 1 – 3 mit <b>Cyra</b> Poomsae 6 – 7 mit <b>Thomas</b>	Stock und Messer, Waffe gegen Waffe mit <b>Christian und Alfred</b>	
16:45 – 17:00	Gemeinsamer Abschluss				



**\*Anmerkung:** zur Tuspo müssen 10 Minuten Fußweg eingeplant werden. Die Lizenz-Verlängerer müssen einen Theorie-Block absolviert haben. Dieses wird im Pass separat festgehalten. Die Anmeldung zu einen der beiden Theorie-Einheiten erfolgt bei der Anmeldung am Veranstaltungstag. Listen werden ausgelegt.



