

Zeitplan Bundesbreitensportlehrgang 2023



ZEIT	Arena Halle I (Anfänger, Kids, Kindertrainer)	Arena Halle II (Wettkampf, Einschrittkampf)	Arena Tanzboden (max. 15 Pers.)	Dojo I (Form, Akrobatik)	Dojo II (Selbstverteidigung und Freestyle)	Arena Seminar (max. 20 Pers.)
ab 9:00	Anmeldung beim Ausrichter, Passabgabe bei Britt und Uta					
10:00 – 10:15	Begrüßung durch Rainer und Cris , Foto, Vorstellung der Referenten					
10:15 – 11:00	Gemeinsames Warm-Up mit ABC → Anna, Bianca und Cris			Alternative Erwärmung mit Oktay		
WECHSELZEIT						
11:20 – 12:10	Einstieg Grundschule und Poomsae 1 – 3 mit Carina, Philipp, Anna und Tim	Pratzentraining mit Vadim	Fitness für Kampfsportler mit Max (für Sportliche)	Neue Ideen im Taekwondo mit Oktay	Einstieg in die Grundlagen der Selbstverteidigung mit Alfred und Cris	
WECHSELZEIT						
12:30 – 13:20	„Jedi-Training“ mit Maik, Philipp und Carina (Umgang Stöcken)	Feinheiten der Poomsae 4 – 6 mit Paul, Bianca, Anna und Tim		Taktiktraining Vollkontakt mit Vadim	Stock und Messer, Waffe gegen Waffe mit Alfred und Cris (für SV-Erfahrene)	Trainingssteuerung mit Max (Trainer A/B-Lizenz)
MITTAGSPAUSE						
14:30 – 15:20	„Kick and fun“ mit Oktay	Techniktraining Vollkontakt mit Vadim		Feinheiten der Poomsae 7 – 9 mit Anna und Tim	Feinheiten der Poomsae 10 – 13 mit Paul und Bianca	Aufbau von Training mit Philipp (Trainer C/B-Lizenz)
WECHSELZEIT						
15:40 – 16:30	Heranführung an Wettkampf mit Vadim und Özcan	Innovative Einschrittkampf-techniken mit Oktay	Grundlagen Techniktraining mit Paul und Bianca	Feinheiten der Poomsae 14 – 16 mit Cris, Anna und Tim	Heranführung an „TKD-Akrobatik“ mit Philipp und Max	
16:45	Gemeinsamer Abschluss, Pässe nicht vergessen!					

***Anmerkung:** Für Dojo und Sporthalle Hausweidenfeld die Kennzeichnung auf den Straßen beachten. **Dan-Vorbereitungslehrgang** mit **Rainer** und **Maik** findet in der Sporthalle Hausweidenfeld (Im Hausweidenfeld Nr. 12, 31867 Lauenau)

