



7. TUBW Sommerlehrgang Landesbreitensportlehrgang

Samstag, 15. Juli 2017 9.00 - 18.00 Uhr
Bruchsal, Schwetzinger Str. 56

in den Räumen des 1. Budo-Club Bruchsal
Wettkampf, Poomsae, Ilbo-Taeryon, Selbstverteidigung
Bruchtest und Theorie in vier Hallen

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Theorie
9.00 – 11.00	Poomsae (Form 9-12) Michael Scherer	Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer Thomas Wernet	Wettkampftraining Jin Kwak	Biomechanik Uwe Schuß
11.00 – 13.00	Poomsae (Form 13-16) Michael Scherer	Selbstverteidigung gegen Messer und Stock Thomas Wernet	Pratzen training Jin Kwak	Formen Turniere Uwe Schuß
13.00 – 14.00	Pause	Pause	Pause	Pause
14.00 – 16.00	Poomsae (Form 1-8) Michael Scherer	Athletik und Kräftigung Helene Kohlöffel	Ilbu Taeryon Jin Kwak	Wettkampfordnung Taekwondo WOT Rudi Krupka
16.00 – 18.00	Einführung Freestyle Nikola Schittenhelm	Athletik und Kräftigung Helene Kohlöffel	Show-Kick / Bruchtest Jin Kwak	Wettkampfordnung Taekwondo WOT Rudi Krupka

Das Referenten-Team:

Kyung-Jin Kwak, 7. Dan TKD, Trainer A
Michael Scherer, 7. Dan TKD, Trainer A
Rudi Krupka, 6. Dan TKD, Trainer B, KR-Obmann TUBW
Thomas Wernet, 6. Dan, Trainer A

Nikola Schittenhelm, 5. Dan, Trainer A
Helene Kohlöffel, 4. Dan, Trainer A,
Damenreferentin der TUBW
Uwe Schuß, 4. Dan, Trainer B

Kosten: € 20,-- ab 18 Jahre
€ 15,-- bis 17 Jahre Lehrgangsgebühren sind vor Beginn bar zu zahlen!

Teilnehmen können alle Taekwondo-Sportler ab Weissgurt (10. Kup)

Der Lehrgang wird mit 7,5 UE zur Trainer C + B Ausbildung und als dezentraler Verlängerungslehrgang der TUBW anerkannt.

Der Ausrichter, 1. Budo-Club Bruchsal e.V., bietet am Lehrgangstag Bewirtung an.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Formlose Anmeldung (Verein, Name des Sportlers, Graduierung) an:
taekwondo.bbc@online.de