



TAEKWONDO UNION SACHSEN e.V.

Mitglied der Deutschen Taekwondo Union e.V.

Mitglied im Landessportbund Sachsen e.V.

Bildungswesen

Randolf Baldauf

Bildungsreferent

Technik- & Zweikampf-Lehrgang

Referentinnen & Referenten

Das Landeskader-Trainerteam der TUS



Ulrike Ratke

4. DAN
Landestrainerin Technik
Trainer B Lizenz
WT Coach Lizenz
Kampfrichterin
Prüferin



Jonas Kretzschmar

2. DAN
Landestrainer Zweikampf
Trainer B Lizenz
WT Coach Lizenz



Melanie Becker

3. DAN
Nachwuchstrainerin Technik
Trainer B Lizenz
Kampfrichterin



Lenny Richter

2. DAN
Disziplintrainer Zweikampf
Trainer B Lizenz
WT Coach Lizenz



Hai Dang Nguyen

Disziplintrainer Freestyle
Trainer B Lizenz

Sowie die erfolgreichsten Sportler der beiden sächsischen Landeskader mit Teilnehmern, welche bereits auf internationalen sowie den größten nationalen Turnieren bereits mehrfach Gold, Silber und Bronze erkämpfen konnten.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Ausschreibung

VERANSTALTER

Taekwondo Union Sachsen e.V.

Verantwortlich: Randolph Baldauf – Bildungsreferent

AUSRICHTER

TASG Dresden e.V.

Ansprechpartner: Denny Wauro

denny.wauro@tus-mail.de / 0173 9183887

ORT

Halle: Turnhalle des Hans-Erlwein-Gymnasiums

Anschrift: Eibenstocker Straße 30, 01277 Dresden

Zugang zur Halle über Hepkestraße

DATUM & UHRZEIT

Datum: Sonntag, 12. April 2026

Registration: ab 09:15 Uhr

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

20 € pro Person*

Überweisung bis zum Lehrgangstag an:

Empfänger: Taekwondo Union Sachsen e.V.

IBAN: DE11 8505 0300 3200 0721 98

BIC: OSDDDE81XXX

Bank: Ostsächsische Sparkasse Dresden

Verwendung: TUS Lehrgang April 2026 + Verein

Bei Nichtteilnahme ist eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr nur bei Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich.

* für Sportler mit Kaderstatus in der TUS entfällt die Teilnahmegebühr

ANMELDUNG

Anmeldung bitte vereinsweise an folgende Meldeadresse mit Angabe von Namen, Alter und Graduierung. Gerne die Excel-Vorlage verwenden.

Meldeadresse: denny.wauro@tus-mail.de

Meldeschluss: 09. April 2026

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Freistaat
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



INHALTE

- **Strukturierung von Einheiten durch Gruppeneinteilung nach Alter, Graduierung und thematischen Schwerpunkten**
- Vermittlung der Key Points der Formen 1-16 nach aktuellem WT-Regelwerk
- Vermittlung und Aufbau von Freestyle Elementen wie Drehkicks, Sprungkicks und Akrobatik
- Bewertungsgrundlagen im Poomsae-Wettkampf sowie Trainingsansätze zur Verbesserung von Kickhöhe, Kickhärte, Flow, Dynamik und Präsentation
- Präsentationsläufe mit individuellem Feedback zur Leistungsentwicklung
- Vermittlung grundlegender Bewegungs- und Schrittprinzipien des Zweikampfes
- Grundlagen des aktuellen WT-Regelwerks Zweikampf
- Methodik des Pratzentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene zur Verbesserung von Technik, Timing und Schnellkraft
- Einsatz von Westen-Training und freiem Sparring zur Entwicklung von Distanzgefühl, Timing und Wettkampfpraxis

LERNEINHEITEN

Anrechenbare LEs für die Trainer-Lizenzen:

Trainer C/B: 5 LE

Trainer A: 2,5 LE

MITZUBRINGEN

- Dobok und Gürtel
- Handpratzen
- Zweikampfausrüstung
- Gültiger DTU-Pass
- Einverständniserklärung für Minderjährige (Stichprobenkontrolle) – Verbleibt bei Verein

VERPFLEGUNG

Verkauf von Speisen und Getränken in der Halle.

HALLENBELEGUNG

Die Aufteilung der Einheiten wird kurz nach Meldeschluss auf den öffentlichen Kanälen der Taekwondo Union Sachsen (Webseite, Instagram und Facebook) veröffentlicht.

HAFTUNG

Alle Teilnehmenden nehmen auf eigenes Risiko an dem Lehrgang teil. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden und deren Erziehungsberechtigte ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.

DATENSCHUTZ

Mit der Anmeldung stimmt der/die Sportler/in der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu, soweit diese für die Abwicklung des Lehrgangs notwendig sind. Ebenso erklären sich die Teilnehmer mit ihrer Anmeldung damit einverstanden, dass während des Lehrgangs gemachte Bild- und Videoaufnahmen von der TUS auf der Webseite, Instagram und Facebook genutzt werden dürfen.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





Einverständniserklärung

(ist bei Stichprobe vorzuweisen – verbleibt beim Verein)

Mein Name ist: _____

Ich bin Erziehungsberichte/r von: _____

Ich erkläre mich uneingeschränkt damit einverstanden, dass mein Kind am

Technik und Zweikampf Lehrgang in Dresden am **12.04.2026** teilnimmt.

Gesundheitlich spricht nichts gegen eine Teilnahme.

Mir ist die Ausschreibung in allen oben genannten Punkten bekannt. Ich erkenne alle Punkte der Ausschreibung an, insbesondere den Haftungsausschluss und die Bestimmung zum Datenschutz.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit allen Punkten einverstanden:

_____, den _____

Ort

Datum

Unterschrift



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Einverständniserklärung

(ist bei Stichprobe vorzuweisen – verbleibt beim Verein)

Mein Name ist: _____

Ich bin Erziehungsberichte/r von: _____

Ich erkläre mich uneingeschränkt damit einverstanden, dass mein Kind am

Technik und Zweikampf Lehrgang in Dresden am **12.04.2026** teilnimmt.

Gesundheitlich spricht nichts gegen eine Teilnahme.

Mir ist die Ausschreibung in allen oben genannten Punkten bekannt. Ich erkenne alle Punkte der Ausschreibung an, insbesondere den Haftungsausschluss und die Bestimmung zum Datenschutz.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit allen Punkten einverstanden:

_____, den _____

Ort

Datum

Unterschrift



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

