

Großlehrgang Taekwondo

Mit Europameisterin
2023
Jessica Storm!

Poomsae - Freestyle - Zweikampf -
Selbstverteidigung - Ilbo Taeryon -

Prüfungsprogramm - Bruchtest - Pratzentraining - Kindertraining

Datum: Samstag, 26. Oktober 2024

Zeitplan: 9:15 Uhr Hallenöffnung &
Registratur
10:00 Uhr Beginn - 16:00 Uhr Ende

Adresse: Turnhalle "Am Regenbogen"
Am Regenbogen 23
09306 Rochlitz

Teilnehmer: alle TKD-Sportler ab 10. Kup

Ausrichter / Veranstalter: 1. Taekwondo-Club
Chemnitz e.V.

Verantwortlich: Jens Großer, 5. Dan
Tel.: 0172/6062637
Mail: jens@sportschule-online.de



Lehrgangsgebühr: 20 Euro

Meldeschluss: 20.10.2024

Sei auch du dabei!
26.10.24

Bestätigte Referenten:



Alexander Reinhold

- ✓ 4. Dan Taekwondo
- ✓ ehem. Landestrainer Zweikampf Sachsen
- ✓ Stützpunktrainer Zweikampf Chemnitz



Anette Großer

- ✓ 1. Dan Taekwondo
- ✓ Deutsche Vizemeisterin Poomsae
- ✓ TUS Landeskader Poomsae



Marta Quilis

- ✓ 1. Dan Taekwondo
- ✓ ehem. im Nationalkader Zweikampf Spanien aktiv



Tilo Heintzig

- ✓ 4. Dan Taekwondo
- ✓ DTU-Prüferlizenz
- ✓ Vereinstrainer BSC Motor Rochlitz e.V.



Cira Rosalie Lange

- ✓ 3. Dan Taekwondo
- ✓ Weltmeisterin Poomsae Paar Online
- ✓ TUS Landeskader Poomsae

Ermäßigungen:

Bei Anmeldungen bis
05.10.24: nur 18 Euro
Lehrgangsgebühr!

Ab 2. Familienmitglied: nur
15 Euro p.P.
Lehrgangsgebühr!

Zeitplan Großelehrgang Taekwondo 2024

Hinweis: Die Einteilung nach Graduierungen ist eine Empfehlung, jeder darf teilnehmen, wo er möchte.

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
Uhrzeit	Poomsae mit Jessica & Cira, Freestyle mit Anette	Selbstverteidigung / Ilbo Taeryon / Prüfungsvorbereitung / Bruchtest mit Jens & Tilo	Zweikampf / Pratzentraining mit Alex & Marta
09:15 – 10:00	Einlass & Registratur		
10:00 – 10:45	Begrüßung und gemeinsame Erwärmung mit peppiger Musik		
10:45 – 11:00	Pause & Hallenaufteilung		
11:00 – 12:00	10. – 7. Kup	ab 2. Kup	6. – 3. Kup
12:00 – 12:45	Mittagessen (Imbiss geöffnet)		
12:45 – 13:45	6. – 3. Kup	10. – 7. Kup	ab 2. Kup
13:45 – 14:00	Pause		
14:00 – 15:00	ab 2. Kup	6. – 3. Kup	10. – 7. Kup
15:00 – 15:15	Pause		
15:15 – 15:45	gemeinsame Abwärmung & Verabschiedung		

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

Datenschutz: Mit der Anmeldung stimmt der/die Sportler/-in der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu, soweit dieses für die Abwicklung des Lehrgangs erforderlich. Ebenso erklären sich die Teilnehmenden mit ihrer Anmeldung damit einverstanden, dass während des Lehrgangs gemachte Bild- und Videoaufnahmen vom Veranstalter auf der Website, auf Facebook und in Printmedien genutzt werden dürfen.