

A U S S C H R E I B U N G

TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Eintracht Segeberg e.V.
- Datum:** **Sonntag, 01. März 2015**
- Ort/Halle:** Kreissporthalle
Burgfeldstraße 43, 23795 Bad Segeberg
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 9. Kup
- Zeitplan / Themen:** 9³⁰ Uhr: Hallenöffnung
10⁰⁰ Uhr – 10³⁰ Uhr: gemeinsames Aufwärmen

Halle 1: Martin Paust

ab 7. Kup, ab 14 Jahren

- 10³⁰ Uhr – 12⁰⁰ Uhr: 1. Einheit: Stock
- 12⁰⁰ Uhr – 12¹⁵ Uhr: Pause
- 12¹⁵ Uhr – 13⁴⁵ Uhr: 2. Einheit: Messer
- 13⁴⁵ Uhr – 14⁰⁰ Uhr: Pause
- 14⁰⁰ Uhr – 15³⁰ Uhr: 3. Einheit: Boden

Halle 2: Mathias Grün

ab 6. Kup, ab 14 Jahren

- 10³⁰ Uhr – 12⁰⁰ Uhr: 1. Einheit: Schlag- und Trittangriffe aus langer, mittlerer und kurzer Distanz
- 12⁰⁰ Uhr – 12¹⁵ Uhr: Pause
- 12¹⁵ Uhr – 13⁴⁵ Uhr: 2. Einheit: Konzepte, Prinzipien und Methoden des systematischen SV-Trainings
- 13⁴⁵ Uhr – 14⁰⁰ Uhr: Pause
- 14⁰⁰ Uhr – 15³⁰ Uhr: 3. Einheit: Waffenverteidigung für Fortgeschrittene

Halle 3: Arne Greve

ab 9. Kup, bis 13 Jahre

10³⁰ Uhr – 12⁰⁰ Uhr: 1. Einheit: Schlagangriffe & Hände fassen

12⁰⁰ Uhr – 12¹⁵ Uhr: Pause

12¹⁵ Uhr – 13⁴⁵ Uhr: 2. Einheit: würgen, umklammern, Schwitzkasten

Referenten: Mathias Grün, TVSH-Prüfungsreferent, 7. Dan
Martin Paust, TVSH-Landestrainer Technik, 6. Dan
Arne Greve, 4. Dan

Kosten: TVSH-Sportler: 5,00 €
andere: 10,00 €

Anmeldungen: nicht erforderlich

Rückfragen: Malte Mergner
Tel. (04322) 7519931, E-Mail: vp-technik@tv-sh.de

Mitzubringen: DTU-Pass, Dobok, Hallenturnschuhe, Stock, Messer, Waffen, Schreibzeug, eigene Verpflegung.

Haftung: Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Mit freundlichen Grüßen

Malte Mergner
TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport