



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

TVSH-Breitensportlehrgang Poomsae I

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Bushido Bordesholm - Wattenbek e.V.
- Datum:** **Samstag, 18. Februar 2023**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 10. Kup
- Zeitplan / Themen:**
- | | |
|--|--|
| 8 ⁴⁵ Uhr: | Hallenöffnung |
| 9 ⁰⁰ – 10 ³⁰ Uhr: | 1. Einheit: Grundtechniken & Taeguk 1
nur für Sportler bis 6. Kup |
| 10 ³⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr: | 2. Einheit: Taeguk 2, 3, 4
nur für Sportler bis 3. Kup |
| 12 ⁰⁰ – 13 ³⁰ Uhr: | 3. Einheit: Taeguk 5, 6, 7 |
| 13 ³⁰ – 15 ⁰⁰ Uhr: | 4. Einheit: Taeguk 8, Poomsae Koryo, Poomsae Kumgang |
| 15 ⁰⁰ – 16 ³⁰ Uhr: | 5. Einheit: Poomsae Taebaek bis Poomsae Chonkwon |
- Referenten:** Martin Paust, TVSH-Landestrainer Technik, 6. Dan
Ken-Levan Jordt, TVSH-Landestrainer Technik, 4. Dan
- Kosten:** TVSH-Sportler: keine, übernimmt der TVSH
andere: 10,00 €
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner
E-Mail: mergner@tvsh-mail.de
- Mitzubringen:** DTU-Pass, Dobok, Hallenturnschuhe, Schreibzeug, eigene Verpflegung.
- Haftung:** Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.
- Hinweis:** In den Einheiten 3 bis 5 findet kein gemeinsames Aufwärmen statt. Bitte rechtzeitig erscheinen und vor Beginn der Einheit selbstständig erwärmen.