

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

TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung I

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Bushido Bordesholm - Wattenbek e.V.
- Datum:** **Samstag, 22. März 2025**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 10. Kup
- Zeitplan / Themen:**
- | | |
|--|--|
| 9 ⁴⁵ Uhr: | Hallenöffnung |
| 10 ⁰⁰ – 11 ³⁰ Uhr: | 1. Einheit: Grundlagen für Anfänger
nur bis einschl. 5. Kup (grün-blau) |
| 11 ³⁰ – 11 ⁴⁰ Uhr: | Pause |
| 11 ⁴⁰ – 13 ¹⁰ Uhr: | 2. Einheit: SV-Basistechniken mit Blick über den Tellerrand |
| 13 ¹⁰ – 13 ²⁰ Uhr: | Pause |
| 13 ²⁰ – 14 ⁵⁰ Uhr: | 3. Einheit: Boden |
| 14 ⁵⁰ – 15 ⁰⁰ Uhr: | Pause |
| 15 ⁰⁰ – 16 ³⁰ Uhr: | 4. Einheit: Waffen |
- Referenten:** Torben Jonigk, 4. Dan Taekwondo, 6. Dan Gelong Dao, 7. Dan Budo Jutsu
- 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, Handpratze, Stock, Messer, eigene Verpflegung.
- Haftung:** Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.