

TAEKWONDO



Breitensportlehrgang

Jubiläumslehrgang
75 Jahre Taekwondo
TuS Esingen

**Grundlagen – Poomsae –
Freestyle – Selbstverteidigung –
Wettkampf – Bruchtest – Kindertraining**

Datum: Samstag, 9. September 2023

Zeitplan: 8:00 Uhr Hallenöffnung
9:00 Uhr Beginn - 17:15 Uhr Ende

Lehrgangsort: Sporthallen der Klaus-Groth Schule
Tornesch, Klaus-Groth-Straße 11,
25436 Tornesch

Teilnehmer: TKD-Sportler ab 9. Kup

Veranstalter: TuS Esingen e.V.
Abteilung Taekwondo

Verantwortlich: Prof. Dr. Frank Steffen
T: 0152 34158580
E: taekwondo-tus-esingen@online.de



Lizenzverlängerung: Der Lehrgang wird mit 5 LE zur Verlängerung von DOSB
Trainer B und C Lizenzen angerechnet.

**Save the Date:
Sa. 9.9.2023**

Bestätigte Referenten:



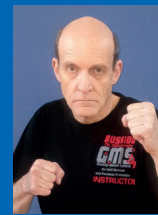
Michael Bußmann
8. Dan Taekwondo
2. Dan Taekwondo Defense
(TKDD)
BTU Landestrainer Technik Sen.
Technical Director TKDD
2-facher Weltmeister Poomsae
DOSB Trainer A Lizenz



Ronja Paschke
4. Dan Taekwondo
Bronze Weltmeister-
schaft Freestyle
Europameisterin Freestyle
Mehrfache dt. und int.
dt. Meisterin Freestyle
DOSB Trainer C Lizenz



Oktay Cakir
8. Dan Taekwondo
18-facher int. dt. Meister
Hyong/Poomsae
Mehrf. Europa- & Weltmeister
(Trad. Formen)
DOSB Trainer A Lizenz



Gerald Meischein
6. Dan Taekwondo
4. Dan Gelong Dao/
Budo-Jitsu
Instructor Krav Maga
Instructor Reality-Based
Personal Protection



Claudia Kohl
6. Dan Taekwondo
TVSH Landeskampfrichter-
ref. Technik
Bundeskampfrichterin Technik
Mehrf. dt. Meisterin Poomsae
DOSB Trainer C Lizenz



Reinhard Langer
8. Dan Taekwondo
ehem. österr. Bundes-
trainer Wettkampf
3-facher Europa- &
mehrf. dt. und int. dt.
Meister Wettkampf
DOSB Trainer A Lizenz



Mike Paustian
6. Dan Taekwondo
6. Dan Hapkido
6. Dan Police Martial Arts
5. Dan Kick Thai Boxen
DTU Lehrteamref. Jugend
Sporttherapeut
DOSB Trainer A Lizenz




Kai Thomaschewski
6. DAN Taekwondo
1. DAN Ju Jitsu (Nerven-
druckpunkte)
NWTU Landestrainer Technik
NWTU Kampfrichter A Lizenz
Technik
DOSB Trainer B Lizenz

TAEKWONDO Breitensportlehrgang | Zeitplan | 9.9.2023

Jubiläumslehrgang
15 Jahre Taekwondo
TuS Esingen



	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Parkplatz
	Grundlagen & SV	Formen & Bruchtest	Formen & SV	Freestyle	Kinder	Wettkampf	SV
08:00-08:45 09:00-09:15 09:15-09:45	Einlass & Registrierung Begrüßung Gemeinsames Aufwärmen (O. Cakir)						
09:45-10:00	Pause						
10:00-11:00	SV Personenschutz (G. Meischein)	Taeguk 4 & 5 (K. Tomaschewski)	Poomsae 9 & 10 (M. Bußmann mit C. Kohl & K.-L. Jordt)	Grundlagen Freestyle (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Grundl. Wettkampf für Kinder (M. Paustian)	Grundl. Wettkampf ("Basics") (R. Langer)	
11:00-11:15	Pause						
11:15-12:15	Pratzenkicks (O. Cakir)	Bruchtest (A. Neumann)*	Poomsae 15 & 16 (M. Bußmann mit C. Kohl & K.-L. Jordt)	Sprung- und Drehkicks (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Grundl. Technik für Kinder (M. Paustian)	Koordinationstraining (R. Langer)	SV im ÖPNV I (G. Meischein)**
12:15-13:15	Pause						
13:15-14:15	Bruchtest (A. Neumann)*	Taeguk 1-3 (K. Thomaschewski)	Poomsae 13 & 14 (M. Bußmann mit C. Kohl & K.-L. Jordt)	Akrobatik (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Wettkampf-Challenge für Kinder (O. Cakir)	Pratzentraining (R. Langer)	SV im ÖPNV II (G. Meischein)**
14:15-14:30	Pause						
14:30-15:30	TKD-T: Grundlagen & Koordination (O. Cakir)	Taeguk 6 & 7 (K. Thomaschewski)	SV am Tisch (G. Meischein)****	Freestyle Choreografie (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Selbstverteidigung für Kinder (M. Paustian)	Westentraining/ Sparring (R. Langer)	SV am/im Auto (G. Meischein)***
15:30-15:45	Pause						
15:45-16:45	Einschrittkampf (O. Cakir)	Taeguk 8 & Poomsae 9 (K. Thomaschewski)	Poomsae 11 & 12 (M. Bußmann mit C. Kohl & K. Jordt)	Tricking (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Kinder-Formentrain. für Kinder & Trainer (M. Paustian)	Allg. Tendenzen im Wettkampf (R. Langer)	
16:45-17:00	Pause						
17:00-17:15	Verabschiedung						

- *) Mit Voranmeldung - max. 20 Personen je Trainingseinheit
- **) Mit Voranmeldung - max. 30 Personen je Trainingseinheit
- ***) Bei guter Witterung - mit Voranmeldung - max 40. Personen je Trainingseinheit
- ****) Bei schlechter Witterung

Lehrgangsort: Hallen der Klaus-Groth Schule Tornsch, Klaus-Groth-Str. 11, 25436 Tornesch
 Neue 3-Feldsporthalle: Hallen 1-3
 Alte 3-Feldsporthalle: Hallen 4-6