



Taekwondo Union Hamburg

# AUSSCHREIBUNG

## TUH-ONLINE-BREITENSPORTLHARGANG ÜBER ZOOM

**Veranstalter:** Taekwondo Union Hamburg  
**Verantwortlich:** Minette Strand - TUH-Vizepräsidentin Breitensport  
**Ausrichter:** Turnverein Lokstedt von 1892 e.V.

**Datum:** Samstag, der 02.05.2020

**Ort:** Über Zoom holt ihr euch den Lehrgang nach Hause. Dort braucht ihr dann lediglich etwas Platz und eine Matte

**Teilnehmer:** Taekwondosportler aller Altersklassen ab dem 9. Kup

**Zeitplan:**

**14:30 - 15:00** Begrüßung und Aufwärmen  
**15:00 - 16:00** Fallschule mit Dome  
*Als Judotrainer ist Dome unser Experte für die Kunst des richtigen Fallens und zeigt euch verschiedenste Techniken. Diese können nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag von großer Bedeutung sein.*

**16:00 - 16:15** Pause  
**16:15 - 17:00** Techniktraining mit Steven  
*Als Nationalkaderathlet, Europameister und Hamburger Landestrainer wird Steven mit euch die für den Grundschul- und Formenbereich notwendigen Basics durchgehen und euch so Anregungen für das Training zuhause mitgeben.*

**17:00 - 17:15** Pause und Q&A mit Steven  
**17:30 - 18:30** Wettkampftraining mit Norman  
*Als Landestrainer und erfahrener Wettkämpfer vermittelt euch Norman, wie ihr aktuell zuhause trainieren könnt, um kämpferisch am Ball zu bleiben.*

Ein Neueinstieg in den Lehrgang ist jeweils in den Pausen zwischen den Einheiten möglich. Wärmt euch dann bitte selbstständig auf.

**Referenten:** **Steven Behn** TUH-Landestrainer Technik und Nationalkaderathlet  
**Norman Jagow** TUH-Landestrainer Wettkampf  
**Dominik Miller** Judotrainer

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** formlos per Mail an [vp.bsp@taekwondo-hamburg.de](mailto:vp.bsp@taekwondo-hamburg.de), ihr bekommt dann den Zoomzugang zugeschickt.

Der Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden. Mit der Teilnahme werden die Datenschutzrichtlinien der Plattform Zoom akzeptiert.