

TAEKWONDO

TRAININGSCAMP 2024



TRAININGS INHALT:
KAMPFTRAINING,
POOMSE / HYONGS,
GRUNDTECHNIKEN
(EINSCHRITTKAMPE, SV &
PRÜFUNGSVORBEREITUNG) UND
INTENSITY BEACH TRAINING

WEBSITE: OSTSEEJUGENDCAMP.DE
STANDORT: JUGENDCAMP GRÖMITZ
KOSTEN P.P.:
BESUCHER 69,- EURO
UNTERKUNFT, VERPFLEGUNG
TEILNEHMER 119,- EURO
ZUSÄTZLICH SHIRTS & TRAINING

**TANGUN SCHULE
HAMBURG**

**POST SV
UELZEN**

**TAEKWONDO-SCHULE
WENDLAND**

REFERENTEN

MEISTER OKTAY CAKIR
MEISTER DANG KY THUY
MEISTER JÖRG GOLZE

(8. DAN HAMBURG)
(7. DAN HAMBURG)
(5. DAN UELZEN)

FREITAG, 16. AUGUST BIS SONNTAG, 18. AUGUST 2024
BLANKWASSERWEG 135/23743 · 23743 GRÖMITZ

TAEKWONDO

TRAININGSCAMP 2024

ABLAUF:

FREITAG, 16. AUGUST 2024

14:00 UHR EINTREFFEN, LAGER BEZIEHEN

15:30 UHR OFFIZIELLE BEGRÜSSUNG

16:00 UHR BEGRÜSSUNGSTRAINING

ALLE REFERENTEN GEBEN EIN KLEINES TRAINING VON CA. 30 MINUTEN

18:00 UHR ABENDBROT

AKTIVITÄTEN AM ABEND (VOLLEYBALL, FUSSBALL, LAGERFEUER O.Ä.)

SAMSTAG, 17. AUGUST 2024

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

9:00 UHR GRUNDTECHNIKEN

AUFTEILUNG KINDERTRAINING UND JUGEND / ERWACHSENEN - TRAINING

2 X 45 ODER 60 MINUTEN TRAINING MIT GRUNDLAGEN

11:00 UHR KAMPFTRAINING

2 X 45 ODER 60 MIN. MIT VERSCHIEDENEN AUFGABEN ZUM KAMPFTRAINING

Z. B. PRATZENTRAINING, KAMPFTECHNIKEN MIT UND OHNE PARTNER/INNEN

KAMPFSPIELE

13:00 UHR MITTAG

15:00 UHR POOMSE PART 1

16:00 UHR POOMSE PART 2

18:00 UHR ABENDBROT

IM ANSCHLUSS GÜRTELPRÜFUNG FÜR AUSRICHTENDE SCHULEN

SONNTAG, 18. AUGUST 2024

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

9:00 UHR HIGH INTENSITY BEACH TRAINING

10:00 UHR EINSCHRITTKAMPE, WIEDERHOLUNG VON DEN ÜBUNGEN DER

VORANGEGANGENEN EINHEITEN, GEMEINSAMES ABSCHLUSSTRAINING

MIT ALLEN REFERENTEN

12:00 UHR MITTAG

13:00 UHR ABREISE

ANMELDUNG GERNE GESAMMELT:

SCHULE MIT ANSPRECHPARTNER, DAN UND TELEFON,

TEILNEHMER MIT NAME, ALTER, KUP/DAN,

T-SHIRTGRÖSSE, TELEFON

UNTER TKD-OSTSEECAMP@FOX-TRAINING.DE

FREITAG, 16. AUGUST BIS SONNTAG, 18. AUGUST 2024
BLANKWASSERWEG 135/23743 · 23743 GRÖMITZ