

TAEKWONDO – BREITENSPORTLLEHRGANG IN HAMBURG

Veranstalter : TANGUN – Hamburg e. V (Spitzensportverein der DTU)
Ausrichter : TANGUN – Hamburg e. V. Wieckstr. 37 - 39 , 22527 HH
Verantwortlich : Oktay Cakir
Ort: Große Sporthalle Sachsenweg, 22455 Hamburg
Hallenöffnung ab: 10:00 Uhr
Datum : 2. November 2024

Gebühren : 25,- € Bitte anmelden bis zum 31.10.2024. Bezahlung in bar in der Sporthalle
Kinder 20,-€

Anmeldungen an : oktay@tangun.de oder per Telefon unter : 040 / 491 21 04.

Breitensportlehrgang für alle Tae Kwon Do Sportler/innen ab 8. Kup (empfohlen).
Dieser Lehrgang dient auch als Vorbereitung für Kup/Dan – Prüfungen.

Da wir auch den klassischen Bereich des Taekwondo anbieten ist dieser Lehrgang hervorragend für die Generationen Ü30, Ü40, Ü50 und Ü60 geeignet.

Wir werden einige Pratten zur Verfügung stellen können. Aus hygienischen Gründen sollten alle anderen Schützer selber mitgebracht werden.

Obst und Getränke werden kostenlos für alle Lehrgangsteilnehmer/ innen zur Verfügung gestellt.

In Abstimmung mit dem Bildungsreferenten der TUH und im Einklang mit der Anerkennungsrichtlinie der DTU wird dieser Lehrgang als Landesbreitensportlehrgang mit 2,5 LE für die Wiederausstellung von Trainer C-/BLizenzen anerkannt.“

DIE REFERENTEN

GM - Manfred Zakrzewicz	9. Dan	Bereich: Klassisches Taekwondo – Grundlagen und Partnerübungen
GM - Oktay Cakir	8. Dan	Bereich: Kindertraining, Poomsae und Hyong, Innere und äußere Kräfte
GM - Tanja Cakir	6. Dan	Bereich: Warm Up für alle
GM - Klaus Petzold	6. Dan	Bereich: Traditionelles Taekwondo Formen und Partnerübungen
GM - Markus Tunnat	6. Dan	Bereich: Hyongs ab 9. Form
GM - Jörg Golze	5. Dan	Bereich: Selbstverteidigung
Enis Calik (amt. Europameister)	1. Dan	Bereich: Wettkampf für alle

STUNDENPLAN FÜR DEN 2.11.2024

Halle 1	Halle 2	Halle 3 (Kids Zone)
11:00 – 11:30 Uhr	Warm Up GM Tanja Cakir für alle	Mit GM Oktay Cakir
11:35 – 12:35 Uhr	GM Manfred Zakrzewicz Halle 1 +2	Grundlagen und Prüfungsformen
12:40 – 13:40 Uhr	GM Klaus Petzold Halle 1 + 2	Einschrittkampf
Kleine Pause		
14:00 – 15:00 Uhr	HYONG und POOMSAE 1. bis 8. Form Halle 1 GM Oktay Cakir	Wettkampftraining Mit Enis Calik
15:05 – 16:15 Uhr	Hyongs ab 9. Form Halle 1 GM Markus Tunnat	Wettkampftraining für alle die keine Formen laufen. Mit Enis Calik
16:20 – 17:20 Uhr	Innere und äußere Kräfte die Prinzipien beim Wing Chung Kung Fu	

Die Teilnehmer/ innen . erklären sich mit der Anmeldung bereit, dass ihr Name, Vorname, Graduierung als Film – oder Foto veröffentlicht werden kann (z.B. auf einer Homepage).

Der Ausrichter / Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach -und Personenschäden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lehrgang .