

TAEKWONDO – BREITENSORTLEHRGANG 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 der Stadtteilschule Stellingen, Eingang über die Hagenbeckstr.
Hallenöffnung ab: 9:30 Uhr
Datum : 1. November 2025
Gebühren : 30,- € Bitte anmelden bis zum 29.10.2025. Bezahlung in bar in der Sporthalle
Kinder 25,-€

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). Alle Referenten sind Experten im Taekwondo und freuen sich auf einen tollen Lehrgang gemeinsam mit euch.
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 Pratzten zur Verfügung stellen können. Aus hygienischen Gründen sollten alle anderen Schützer selber mitgebracht werden.

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

Medaillen für alle Teilnehmer/innen

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 - Klaus Petzold	7. Dan	Bereich: Traditionelles Taekwondo, Partnerübungen und Anwendungen
GM - Tanja Cakir	6. Dan	Bereich: Warm up für alle
GM - Markus Tunnat	6. Dan	Bereich: Traditionelles Taekwondo, Einschrittkampf und Partnerübungen
GM - Jörg Golze	5. Dan	Bereich: Selbstverteidigung

....weitere Referenten und Überraschungsgäste

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.“

STUNDENPLAN FÜR DEN 1.11.2025

	Halle1	Halle 2	Halle 3 (Kids Zone)
10:30 – 11:15 Uhr	GM Tanja Cakir	Warm up für alle Halle 1+2	Aufwärmen mit GM Oktay Cakir
11:20 – 12:20 Uhr	GM Manfred Zakrzewicz	Halle 1 +2	Grundlagen und Prüfungsformen
12:30 – 13:30 Uhr	GM Klaus Petzold	Halle 1 + 2	Einschrittkampf
	Kleine Pause		
13:45 – 14:45 Uhr	SV – GM Jörg Golze	Halle 1 + 2	Wettkampftraining mit Pratzten
14:50 – 15:50 Uhr	GM Markus Tunnat	Halle 1 + 2	Wettkampftraining Taktik und Sparring
16:00 – 17:15 Uhr	Hyong und Poomsae	GM Oktay Cakir Halle 1 – 3	
17:20 – 18:20 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 .