

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 der Stadtteilschule Stellingen, Eingang über die Hagenbeckstr.
Hallenöffnung ab: 9:30 Uhr
Datum : 6.6. 2026
Gebühren: 30,- € Bitte anmelden bis zum 3.6.2026 Bezahlung in bar in der Sporthalle
Vereinsmeldungen ab 5 Pers. 25,- € pro Person !

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 bietet eine gute Vorbereitung für Kup/Dan – Prüfungen.

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

Wir werden einige Pratten, Westen und wiederverwendbare Bruchtestbretter, zur Verfügung stellen können. Aus hygienischen Gründen sollten alle anderen Schützer selber mitgebracht werden. Wer Bruchtestbretter hat (wiederverwendbare) kann diese auch gerne mitbringen.
Obst und Getränke werden kostenlos für alle Lehrgangsteilnehmer/ innen zur Verfügung gestellt.

D I E R E F E R E N T E N

GM - Manfred Zakrzewicz 9. Dan Bereich: Klassisches Taekwondo – Grundlagen und Partnerübungen
GM - Oktay Cakir 8. Dan Bereich: Kindertraining, Poomsae und Hyong, Wettkampftraining
GM - Markus Tunnat 6. Dan Bereich: Traditionelles Taekwondo, Einschrittkampf und Partnerübung
GM - Jörg Golze 5. Dan Bereich: Selbstverteidigung, alle Bereiche
....weitere Referenten und Überraschungsgäste

STUNDENPLAN FÜR DEN 6.6.2026

Halle 1	Halle 2	Halle 3 (Kids Zone)
11:00 – 11:45 Uhr	Warm Up für alle	Mit GM Oktay Cakir
11:50 – 12:50 Uhr	GM Manfred Zakrzewicz Halle 1 +2	Grundlagen und Prüfungsformen
13:00 – 14:00 Uhr	GM Markus Tunnat	Einschrittkampf
	Kleine Pause	
14:15 – 15:15 Uhr	SV – GM Jörg Golze	Wettkampftraining mit Pratten
15:20 – 16:20 Uhr	Bruchtest für alle	
16:30 – 17:45 Uhr	Hyong / Poomsae und Applikationen GM Oktay Cakir	Taktik und Sparring

Die Teilnehmer/ innen . erklären sich mit der Anmeldung bereit, dass ihre Namen, Graduierungen, als Film – oder Foto veröffentlicht werden können. (z.B. auf einer Homepage).
Der Ausrichter / Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach -und Personenschäden.

Wir wünschen euch einen erfolgreichen Lehrgang .