



TLVB – Trainerweiterbildung für Trainer C + B Leistungssport Poomsae Poomsae

Vom Bewertungskriterium zur Trainingspraxis

Veranstalter

Taekwondo Landesverband Bremen e.V.
Verantwortlich: Carina Harloff – Referat Bildung
referat_bildung@tlvb.info

Umfang

15 Lerneinheiten

Zielgruppe

Mitglieder des TLVB/DTU mit DOSB Trainerlizenz:
• C + B Leistungssport Poomsae

Meldeschluss

19.10.2026 23:59 Uhr

Anmeldung

Über Link: <http://1.2026.hanmadang.de>



Kosten

TLVB Mitglieder: 35 €
Externe: 75 €

Vereinsweise Überweisung unter Angabe des
Verwendungszweckes: „Trainerweiterbildung Poomsae
2026 + Vereinsname“ auf untenstehendes Konto

Mitzubringen

- Schreibzeug
- Dobok, Gürtel, Hallenschuhe etc
- ausreichend Getränke
- Pausenverpflegung

LEHRGANGSTEILE**Teil 1****Teil 2****Datum**

Samstag, 24.10.2026

Samstag, 28.11.2026

Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhalle OT Bremen
Walliser Str. 117/119, 28 325
Bremen

Bremen1860, Mehrzweckhalle
Baumschulenweg 6, 28213 Bremen

Zeitplan

09:30 Uhr Begrüßung
14:45 Uhr Verabschiedung

09:00 Uhr Begrüßung
17:00 Uhr Verabschiedung

Referenten

Kim Laura Rekowski,
TLVB Kampfrichterreferentin
Technik

Rainer Tobias,
WT Referee

Hanne Sophie Dehne
Landeskader TUH, Trainer B Taekwondo

n.n.

Carina Harloff,
TLVB Bildungsreferentin

Inhalte**Poomsae: Regelwerk und Bewertung**

- Grundlagen der Poomsae-Bewertung
- Poomsae Cards
- Bewertungskriterien und Key Points
- Typische Fehlerbildung und deren Auswirkungen auf die Bewertung
- Video- und Fehleranalyse
- Praktische Anwendung der Bewertungskriterien

Trainingsmethodik und Coaching

- Bewertungskriterien als Grundlage der Trainingssteuerung
- Erkennen und Korrigieren technischer Fehler
- Trainingsmethoden zur Entwicklung von Endpunktspannung und Bewegungsqualität
- Zielgerichtetes Feedback und Coaching
- Wettkampf-spezifische Vorbereitung von Sportler*innen
- Vorbereitung und Coaching bei Single-Elimination/Side-by-Side-Wettkämpfen
- Trainingsmethoden für den kurzfristigen Abruf unterschiedlicher Poomsae

Die Trainerweiterbildung besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Lehrgangsteilen. Für die Anerkennung der 15 Lerneinheiten ist die Teilnahme an beiden Teilen erforderlich.

Haftung

Alle Teilnehmer haben in gesundheitlich einwandfreiem Zustand zu erscheinen und nehmen unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an der Veranstaltung teil. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer den Haftungsausschluss des Veranstalters sowie die sonstigen Inhalte und Bedingungen dieser Ausschreibung ausdrücklich an.

Datenschutz

Im Rahmen des Lehrganges wird der Verband im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit in Online- und Printmedien mit Bildaufnahmen berichten. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmer der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten zu, soweit diese für Verbandszwecke zur Abwicklung des Sportbetriebes erforderlich ist. Ihre Daten werden nur im Rahmen der Planung, Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung unter Berücksichtigung der geltenden Datenschutzbestimmungen verarbeitet.