



TURP

Taekwondo Union Rheinland - Pfalz e.V.

JUGENDLEHRGANG TECHNIK

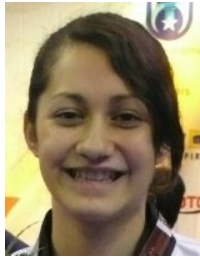
POOMSAE FÜR PRÜFUNG UND WETTKAMPF

MIT DEN EUROPA- UND WELTMEISTERSCHAFTS-MEDAILLENEWINNERN DER TURP



Jennifer Weis

EM '09 Silber
WM '09 5. Platz
Austian Open '09 Gold
Dutch Open '09 Silber
Int. Deutsche Meisterin



Cyra De Rama

WM '08 Silber
Austian Open Gold
Int. Deutsche Meisterin



Thomas Sommer

WM '08 Bronze
EM '09 Bronze
WM '09 7. Platz
Universiade '09 5. Platz
Austrian Open '09 Gold
Int. Deutscher Meister



Patrick Bogusch

EM '09 Silber Team
EM '09 Bronze
WM '09 5. Platz Team
Int. Deutscher Meister



Roger Kesternich

EM '09 Silber Team
WM '09 5. Platz Team
DutchOpen '09 Bronze
Int. Deutscher Meister



Adrian Wassmuth

EM '09 Silber Team
WM '09 5. Platz Team
Int. Deutscher Meister

- Wann:** Samstag, 13. März 2010, 10.30 - 16.45 Uhr
- Wo:** Alte Sporthalle des Schulzentrum Wörrstadt
55286 Wörrstadt, Humboldtstr. 1
- Themen:** Basistechniken, Poomsae 1 - 11 (alle Poomsae der Jugendklasse)
- Teilnehmer:** Sportlerinnen und Sportler von 9 - 18 Jahren
- Lehrgangsgebühr:** 10,00 EUR je Teilnehmer bei Anmeldung bis 09. März 2010, danach 13,00 EUR.
Die Lehrgangsgebühr bitte bis zum 09. März 2010 vereinsweise auf das Konto der TURP mit dem Hinweis „Jugendlehrgang 1-2010“ überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.
Zur Betreuung der Jugendlichen können TrainerInnen / BetreuerInnen des Vereins kostenlos am Lehrgang teilnehmen (max. 1 TrainerIn / BetreuerIn je 5 gemeldete Jugendliche).
- Anmeldung:** Vereinsweise bis spätestens 09. März 2010 per Email an die TURP-Geschäftsstelle:
Corinna Pape-Sperling
Bahnweg 11a, 55437 Ockenheim
Tel. 06725/3772, Fax 06725/96090, Mail geschaeftsstelle@turp.de
- Haftungsausschluss:** TURP und Lehrgangsleiter übernehmen keine Haftung für Sach- und Personenschäden.
- Klaus Sommer
Vizepräsident Technik / Landestrainer Technik

Eingetragen im Vereinsregister	Geschäftsstelle Bahnweg 11a 55437 Ockenheim ☎ 06725/3772 ☎ 06725/96090 Mail Horst.Sperling@online.de	Kasse Eichelbäberweg 3 54550 Daun ☎ 06592 10140 ☎ 06592 / 957547 Bitdinger@Web.de	Konto Sparkasse Rhein Nahe BLZ 560 501 80 Konto 1100249927
-----------------------------------	---	--	---



TURP

Taekwondo Union Rheinland - Pfalz e.V.

Zeitplan Jugendlehrgang 1-2010

Halle A	Halle B	Halle C	Trainingseinheiten
Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen			10.30 - 11.00 Uhr
Basistechniken 9. - 7. Kup Adrian + Roger	Basistechniken 6. - 5. Kup Jenny + Patrick	Basistechniken ab 4. Kup Cyra + Thomas	11.00 - 12.00 Uhr
Pause			12.00 - 12.15 Uhr
Taeguk 1 Adrian + Roger	Taeguk 5 Jenny + Patrick	Koryo Cyra + Thomas	12.15 - 13.00 Uhr
Mittagspause			13.00 - 13.45 Uhr
Taeguk 2 Adrian + Roger	Taeguk 6 Jenny + Patrick	Kumgang Cyra + Thomas	13.45 - 14.30 Uhr
Pause			14.30 - 14.45 Uhr
Taeguk 3 Adrian + Roger	Taeguk 7 Jenny + Patrick	Taebaek Cyra + Thomas	14.45 - 15.30 Uhr
Pause			15.30 - 15.45 Uhr
Taeguk 4 Adrian + Roger	Taeguk 8 Jenny + Patrick	Taeguk 8 WM-Version Cyra + Thomas	15.45 - 16.30 Uhr
Abschlussbesprechung und gemeinsame Verabschiedung			16.30 - 16.45 Uhr
Wechsel innerhalb der Gruppen ist nach jeder Einheit möglich!			

Vorläufiger Lehrgangsplan!

Eingetragen im Vereinsregister	Geschäftsstelle Bahnweg 11a 55437 Ockenheim t 06725/3772 f 06725/96090 Mail Horst.Sperling@online.de	Kasse Eichelbäberweg 3 54550 Daun t 06592 10140 f 06592 / 957547 Bitdinger@Web.de	Konto Sparkasse Rhein Nahe BLZ 560 501 80 Konto 1100249927
-----------------------------------	---	--	---