



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
Austrian Open '09 Gold
Dutch Open '09 Silber
Int. Deutsche Meisterin



Cyra De Rama

WM '08 Silber
Austrian Open '09 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
EM '09 Bronze
WM '09 5. Platz
Int. Deutscher Meister



Roger Kesternich

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



Adrian Wassmuth

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

- Wann:** Samstag, 13. März 2010 oder 20. März 2010, 10.30 - 17.00 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 xx.03.2010, danach 12,50 EUR.
Die Lehrgangsgebühr bitte bis zum xx. 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 xx. März 2010 per Email an die TURP-Geschäftsstelle:
Corinna Pape-Sperling
Bahnweg 11a, 55437 Ockenheim
Tel. 06725/3772, Fax 06725/96090, Mail geschaefsstelle@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 t 06725/3772 ☎ 06725/96090 Mail Horst.Sperling@Online.de | Kasse Eichelbäberweg 3 54550 Daun t 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 & 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 |
| Gemeinsame Verabschiedung | | | 16.30 - 16.45 Uhr |
| Wechsel innerhalb der Gruppen ist nach jeder Einheit möglich! | | | |

Vorläufiger Lehrgangsplan!

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Eingetragen im Vereinsregister</p> <p>Amtsgericht Ludwigshafen VR 1663 LU</p> | <p>Geschäftsstelle Bahnweg 11a 55437 Ockenheim</p> <p>☎ 06725/3772 ☎ 06725/96090 Mail Horst.Sperling@Online.de</p> | <p>Kasse</p> <p>Eichelbäberweg 3 54550 Daun</p> <p>☎ 06592 10140 ☎ 06592 / 957547 Bitdinger@Web.de</p> | <p>Konto</p> <p>Sparkasse Rhein Nahe</p> <p>BLZ 560 501 80 Konto 1100249927</p> |
|--|--|--|---|