



TURP

Taekwondo Union Rheinland - Pfalz e.V.

Landestrainer Technik
Klaus Sommer
Telefon 0631-79523
Handy 017653042445
Mail Kl.Sommer@t-online.de

POOMSAE-LEHRGANG

POOMSAE FÜR PRÜFUNG UND WETTKAMPF

- Wann:** Samstag, 23. Oktober 2010, 10.30 – 17.45 Uhr
- Wo:** Schulzentrum Wörrstadt – Neue Sporthalle
55286 Wörrstadt, Humboldtstr. 1
- Referenten:** Klaus Sommer, Landestrainer Technik
Andreas Ullmer, Jugendreferent
Thomas Sommer, Bronze WTF-WM 2008, Bronze EM 2009, Bronze Studenten-WM 2010
und ggf. weitere EM- und WM-Teilnehmer der TURP
- Themen:** Basistechniken, Poomsae 1 – 13, Trainingsmethoden zur Techniko Optimierung
- Teilnehmer:** Sportlerinnen und Sportler ab 18 Jahre
- Lehrgangsgebühr:** 15,00 EUR je Teilnehmer / 20,00 EUR ab dem 18.10.2010
ab 10 zahlende Teilnehmer 13,50 EUR je Teilnehmer / 18,50 EUR ab dem 18.10.2010
ab 15 zahlende Teilnehmer 12,00 EUR je Teilnehmer / 17,00 EUR ab dem 18.10.2010
Die Lehrgangsgebühr bitte bis zum 18. Oktober 2010 vereinsweise auf das Konto der TURP mit dem Hinweis „**Poomsae-Lehrgang 23.10.2010**“ überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.
- Verpflegung:** Selbstverpflegung
- Anmeldung:** Vereinsweise bis spätestens 18. Oktober 2010 per Email an
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 Amtsgericht Ludwigshafen VR 1683 LU	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
--	---	--	---

Zeitplan Formenlehrgang 23.10.2010

Halle A	Halle B	Halle C	Trainingseinheiten
Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen			10.30 – 11.00 Uhr
Basistechniken 9. – 7. Kup	Basistechniken 6. - 4. Kup	Basistechniken ab 3. Kup	11.00 – 11.45 Uhr
Pause			11.45 – 12.00 Uhr
Taeguk 1 + 2	Taeguk 6	Kumgang	12.00 – 12.45 Uhr
Mittagspause			12.45 – 13.30 Uhr
Taeguk 3	Taeguk 7	Taebaek	13.30 – 14.15 Uhr
Pause			14.15 – 14.30 Uhr
Taeguk 4	Taeguk 8	Pjongwon	14.30 – 15.15 Uhr
Pause			15.15 – 15.30 Uhr
Taeguk 5	Koryo	Sipjin	15.30 – 16.15 Uhr
Pause			16.30 – 16.45 Uhr
Übungen zur Techniko ^o ptimierung Technikpräzision, Dehnung, Schnellkraft, Gleichgewicht			16.45 – 17.30 Uhr
Ende des Lehrgangs			17.30 Uhr
Wechsel innerhalb der Gruppen ist nach jeder Einheit möglich!			

Vorläufiger Lehrgangsplan!