

Benefiz – Lehrgang

für die WM-Teilnehmer 2013



**Traditionelle Poomsae * Freestyle Poomsae * Freestyle Kicks * Freestyle Akrobatik
* Athletiktraining * Konzert mit Ryan De Rama**

- Wann:** Samstag, den 24.08.2013, 10.00 – 17.30 Uhr (Registrierung ab 9.40 Uhr)
- Wo:** Neue Sporthalle, Schulzentrum Wörrstadt, 55286 Wörrstadt, Humboldtstr. 1
- Veranstalter:** Taekwondo-Union Rheinland-Pfalz e. V. mit dem Landeskader Technik
- Ausrichter:** Taekwondo- und Allkampf-Club Armsheim e. V.
- Themen:** Traditionelle Poomsae, Freestyle Poomsae, Athletiktraining
- Teilnehmer:** Sportlerinnen und Sportler ab 8. Kup
- Lehrgangsgebühr:** 15,00 Euro bei Anmeldung bis zum **21.08.2013**, danach 20,00 Euro
- Anmeldung:** Bis spätestens 21.08.2013 unter diesem Link anmelden:
<https://docs.google.com/forms/d/1jQ9JS3gl2kEbygEfhQ8tuSfmDePCvSrkbz3rDxfyV9U/viewform>
und die Lehrgangsgebühr vereinsweise mit dem Hinweis „Benefiz-Lehrgang 24.08.2013“ auf das Konto der TURP überweisen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.
- Haftungsausschluss:** Veranstalter u. Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- und Sachschäden. Alle an dieser Veranstaltung Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko teil. Mit der Anmeldung erklären sich die Vereine, die Sportler und die Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.
- Special Acts:** Abschlussperformance WM-Team, [Konzert mit Ryan De Rama](#)
- 5 TE werden zur Verlängerung von Trainerlizenzen anerkannt!**



Geschäftsstelle:
Bahnweg 11a, 55437 Ockenheim
Mail: geschaefsstelle@turp.de
www.turp.de

Bankverbindung:
Sparkasse Rhein-Nahe
Konto: 11 00 24 99 27
BLZ: 560 501 80

Zeitplan für Benefiz-Lehrgang am 24.08.2013

Ab 9.40 Uhr Einlass und Registrierung der Teilnehmer

Halle A	Halle B	Halle C	Trainingseinheiten
Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen			10.00 – 10.30
Taeguk 1 – 3	Pjongwon + Sipjin	Freestyle-Poomsae <i>Kicks</i> Handmitt mitbringen!	10.30 – 11.15
PAUSE			11.15 – 11.30
Taeguk 4 + 5	Freestyle-Poomsae <i>Akrobatik-Basics</i>	Athletiktraining <i>Koordination</i> <i>Beweglichkeit</i>	11.30 – 12.15
MITTAGSPAUSE			12.15 – 13.15
Taeguk 6 + 7	Freestyle-Poomsae <i>Kicks</i> Handmitt mitbringen!	Athletiktraining <i>Kraft</i>	13.15 – 14.00
PAUSE			14.00 – 14.15
Taeguk 8 + Koryo	Freestyle-Poomsae <i>Kicks</i> Handmitt mitbringen!	Athletiktraining <i>Ausdauer</i>	14.15 – 15.00
PAUSE			15.00 – 15.15
Kumgang + Taebaek	Freestyle-Poomsae <i>Elemente</i>	Was ich schon immer einmal zum Poomsae- Training fragen wollte.	15.15 - 16.00
Abschlussbesprechung und gemeinsame Verabschiedung Abschlussperformance der WM- Teilnehmer			
Gemütliches Ausklingen des Lehrgangs mit Konzert von Ryan De Rama https://www.facebook.com/pages/Ryan-De-Rama/427622050631588			

Wechsel innerhalb der Gruppen ist nach jeder Einheit möglich!



Geschäftsstelle:
Bahnweg 11a, 55437 Ockenheim
Mail: geschaeftsstelle@turp.de
www.turp.de

Bankverbindung:
Sparkasse Rhein-Nahe
Konto: 11 00 24 99 27
BLZ: 560 501 80