



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Ansprechpartner:

André Simon

Breitensportreferent TURP

Tel.: +49 (0) 6771 / 59 98 38

Mail: breitensportreferent@turp.de

Homepage: www.turp.de

Breitensport-Lehrgang II / 2017

Datum: Samstag, 14.10.2017 Uhr
09.30 – 16.30 Uhr

Ort: Rundsporthalle Bingen-Büdesheim
Nuits-Saint-Georges-Straße, 55411 Bingen

Ausrichter: Taekwondo Club Bingen, Horst Sperling

Referenten:

- Giuseppe Gagliano**
2. DAN Taekwondo, Assistenz Landestrainer Wettkampf TURP,
Trainer C-Lizenz

- Klaus Sommer**
3. DAN Taekwondo, Vizepräsident TURP, Landestrainer Poomsae

- Thomas Sommer**
3. DAN Taekwondo, Welt- und Europameister

- Torsten Berweiler**
4. DAN Taekwondo, Gewaltpräventionstrainer C, Übungsleiter-C DOSB

- André Simon**
5. DAN Taekwondo, Breitensportreferent der TURP, Trainer B-Lizenz



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

-
- Themen:** Siehe Zeitplan!
- Teilnehmer:** Der Lehrgang ist offen für Mitglieder aller Verbände.
- Lehrgangsgebühr:** **15,00 EUR für Mitglieder der TURP, Nichtmitglieder 20,00 EUR.**
Einfach gültigen DTU-Pass bei der Registrierung vorlegen! Für TURP-Trainer mit gültiger Trainer-Lizenz ist der Lehrgang kostenlos.
Die Lehrgangsgebühr ist bis zum **06.10.2017 vereinsweise** auf das Konto der TURP, mit dem Hinweis „TURP Lehrgang II / 2017“ zu überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.
- Anmeldung:** Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eure Meldungen bis spätestens **06.10.2017** unter dem folgenden Link:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZITY9Wko2t1ihC3IO5b9YTua42tBcSeS8ud8VyOndCrQ5Nw/viewform#start=embed>
Sofern der Link nicht funktioniert, bitte die komplette Adresse in der Browserzeile eingeben. Die erhobenen Daten (Name, Verein, E-Mail-Adresse) werden von der TURP ausschließlich für die Organisation des Lehrgangs verwendet. Mit der Anmeldung erklären sich alle Sportler damit einverstanden, dass neben Gruppenbildern ggf. auch Bilder des Lehrgangs mit einzelnen Sportlern auf der Homepage und der Facebook-Seite der TURP veröffentlicht werden.
- Verpflegung:** Es wird ein asiatisches Nudel- bzw. Reisgericht mit und ohne Fleisch für 5,00 € angeboten (muss vor Ort bezahlt werden). Zwecks Planung bitte bei der Anmeldung angeben, ob Verpflegung gewünscht wird.
- Mitbringen:** Siehe Lehrgangsplan.
- Haftung:** Alle an dem Lehrgang Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Mit der Meldung erklären sich die Sportlerinnen und Sportler oder ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.
Für Trainer der TURP mit gültiger Lizenz werden 4 ÜE zur Verlängerung der Trainerlizenz angerechnet.

*Viele Grüße
André Simon
Breitensportreferent TURP*



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan

Rundsporthalle Bingen-Büdesheim, Nuits-Saint-Georges-Straße, 55411 Bingen

Zeit	Halle A	Halle B	Halle C
09:15	Gemeinsame Begrüßung		
09:30 bis 10:00	Gemeinsames Aufwärmen		
10:10 bis 11:10	Technikoptimierung Poomsae 10 und 11 <i>Klaus und Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung ohne Waffen <i>Torsten Berweiler</i>	Wettkampftraining Basics <i>Giuseppe Gagliano</i>
11:20 bis 12:20	Technikoptimierung Poomsae 8 und 9 <i>Klaus und Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung Techniken nach Wahl der Teil- nehmer <i>Torsten Berweiler</i>	Wettkampftraining Pratzen training <i>Giuseppe Gagliano</i>
12:20 bis 13:00	Mittagspause		
13:00 bis 14:00	Technikoptimierung Poomsae 1,2 und 3 <i>Klaus und Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung Stock (ab 14 Jahre) <i>Torsten Berweiler</i>	Wettkampftraining Pratzen training <i>Giuseppe Gagliano</i>
14:00 bis 15:00	Technikoptimierung Poomsae 4 und 5 <i>Klaus und Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung Messer (ab 14 Jahre) <i>Torsten Berweiler</i>	Wettkampftraining Westentraining <i>Giuseppe Gagliano</i>
15:00 bis 16:00	Technikoptimierung Poomsae 6 und 7 <i>Klaus und Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung Theorie / Trainingsmethoden <i>Torsten Berweiler</i>	Wettkampftraining Westentraining <i>Giuseppe Gagliano</i>
16:10 bis 16:30	Cool Down & Gemeinsame Verabschiedung		

Für folgende Einheiten sind mitzubringen:

Hosinsul: Gummi- oder Holzmesser, Stock

Wettkampftraining: Wettkampfausrüstung, Pratzen

Änderungen vorbehalten

Eingetragen beim
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

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

Bankverbindung:
Sparkasse Rhein-Nahe
IBAN: DE78 5605 0180 1100 2499 27
BIC: MALADE51KRE



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Zeit	Plattform oben		
09:15	Gemeinsame Begrüßung		
09:30 bis 10:00	Gemeinsames Aufwärmen		
10:10 bis 11:10	<p>Übungen mit dem Stock nach Meister Seo zur Verbesserung der Organfunktionen und der Beweglichkeit, vor allem des Schultergürtels</p> <p><i>André Simon</i></p>	Stöcke werden zur Verfügung gestellt	
12:20 bis 13:00	<i>Mittagspause</i>		
14:00 bis 15:00	<p>Übungen mit dem Stock nach Meister Seo zur Verbesserung der Organfunktionen und der Beweglichkeit, vor allem des Schultergürtels</p> <p><i>André Simon</i></p>	Stöcke werden zur Verfügung gestellt	

Änderungen vorbehalten

Eingetragen beim
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

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

Bankverbindung:
Sparkasse Rhein-Nahe
IBAN: DE78 5605 0180 1100 2499 27
BIC: MALADE51KRE