



TURP

Präsident
Horst Sperling
Bahnweg 11a
55437 Ockenheim
Tel. 06725/3772
Fax. 06725/96090
Handy 0178/5978743

Breitensport-Lehrgang 2023/2 (Trainerweiterbildungslehrgang)

**Samstag, 18.11.2023
9:15 Uhr bis 15:50 Uhr**

**Vier-Feld-Sporthalle des
Stefan-George-Gymnasiums Bingen**

Offen für Mitglieder aller Verbände



TURP

Präsident
Horst Sperling
Bahnweg 11a
55437 Ockenheim
Tel. 06725/3772
Fax. 06725/96090
Handy 0178/5978743

Ort: Vier-Feld-Sporthalle Bingen-Büdesheim
Stefan-George-Gymnasium, Anfahrt über die Waldstraße, 55411 Bingen
<https://goo.gl/maps/wWbrsS6eEzDQaMz98>

Organisation: Silvério Santos, Breitensportreferent der TURP
Horst Sperling, Präsident der TURP

Ausrichter: Taekwondo Club Bingen e.V.
Horst Sperling, Präsident der TURP

Referenten:

Klaus Sommer
4. DAN Taekwondo, Vizepräsident TURP, Landestrainer Poomsae der TURP, DTU Prüferlizenz, Trainer B-Lizenz DOSB.

Eugen Kiefer
4. Dan Taekwondo, Vizepräsident TURP und Cheftrainer Sporting Taekwondo, DTU-Prüferlizenz, Trainerlizenz und Stützpunktrainer der TURP.

Christian Braun
Head Instructor Open Mind Combat, 8. Dan Combat Ju-Jutsu (CJJIF).

Martin Grauer
4. DAN Taekwondo, Trainer A-Lizenz, Diplomsporthelehrer, DTU-Prüfer, TURP-Lehrwesenreferent

Herbert Simon
8. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz DOSB, DTU Prüfer, ATS (Anti-Terror-Streetfight) Instructor, Diplom Qi Gong Lehrer

André Simon
6. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz DOSB, DTU Prüfer, ATS (Anti-Terror-Streetfight) Instructor



TURP

Präsident
Horst Sperling
Bahnweg 11a
55437 Ockenheim
Tel. 06725/3772
Fax. 06725/96090
Handy 0178/5978743

Lehrgangsgebühr: 15,00 € für Mitglieder der TURP, für Nichtmitglieder: 30,00 €. Einfach gültigen DTU-Pass bei der Registrierung vorlegen!
Kostenlos für Trainer und Trainerinnen mit gültiger TURP Lizenz Taekwondo.

Die Anmeldung und Lehrgangsgebühr ist bis zum **10.11.2023, vereinsweise** auf das Konto der TURP, mit dem Hinweis „TURP Lehrgang 2023/2“ zu überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.

Anmeldung:	<p>Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eure Meldungen bis spätestens 10.11.2023 unter dem folgendem Link: https://form.jotform.com/232564604296359</p> <p>Die Teilnehmerzahl ist auf 250 Teilnehmer begrenzt (Eingangsdatum der Meldung zählt).</p> <p>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 und Sportlerinnen damit einverstanden, dass neben Gruppenbildern ggf. auch Bilder des Lehrgangs mit einzelnen Sportlern und Sportlerinnen auf der Homepage und der Facebook-Seite der TURP veröffentlicht werden.</p>
-------------------	---

Mitbringen: Für einige Einheiten sind mitzubringen:
Hosinsul: Messer, Stock, große Pratzen
Wettkampftraining: Wettkampfausrüstung, Pratzen
Bruchtsteinheit: Bruchtester, Pratzen

Haftung: Alle an dem Lehrgang beteiligten Personen 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.

Datenschutz: Mit der Anmeldung stimmt der/die Sportler: in der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu, soweit diese für die Abwicklung des Lehrgangs erforderlich sind.

LE: Für Trainer und Trainerinnen mit gültiger Lizenz werden max. 5 Leistungseinheiten angerechnet. Dieser Lehrgang gilt als Lizenzverlängerungslehrgang.

Viele Grüße
Horst Sperling und Silvério Santos



TURP

Präsident
Horst Sperling
 Bahnweg 11a
 55437 Ockenheim
 Tel. 06725/3772
 Fax. 06725/96090
 Handy 0178/5978743

Lehrgangsplan

(Änderungen vorbehalten)

Zeit	Halle A	Halle B (ab15 Jahre)	Halle C
09:15	Gemeinsame Begrüßung und Vorstellung der Referenten		
09:20 bis 09:35	Gemeinsames Aufwärmen		
09:40 bis 10:55	Poomsae Bewegungsprinzipien + Basistechniken Taeguk 1 + 2 <i>Klaus Sommer</i>	„Sanfte“ Verteidigung mit Gelenkhebeln (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf Distanz und Wettkampfspezifische Ausdauerübungen <i>Eugen Kiefer</i>
11:05 bis 12:05	Poomsae Bewegungsprinzipien + Basistechniken Taeguk 3 + 4 <i>Klaus Sommer</i>	Selbstverteidigung gegen Messerangriffe (ab15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf Wettkampfspezifische Kräftigung <i>Eugen Kiefer</i>
12:05 bis 13:00	Mittagspause		
13:00 bis 13:10	Gemeinsames Aufwärmen <i>Martin Grauer</i>		
13:15 bis 14:25	Poomsae Bewegungsprinzipien + Basistechniken Taeguk 5 + 6 <i>Klaus Sommer</i>	Selbstverteidigung ohne Waffen in der Nahdistanz (Trapping) (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf Grundlagen der Technikausführung im modernen Wettkampf <i>Eugen Kiefer</i>
14:35 bis 15:35	Poomsae Bewegungsprinzipien + Basistechniken Taeguk 7 + 8 <i>Klaus Sommer</i>	Selbstverteidigung gegen Stockangriffe (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf Stellung-/Steppingvariationen und Körpersprache <i>Eugen Kiefer</i>
15:40	Gemeinsame Verabschiedung		

