

Trainingsplan Bundesbreitensportlehrgang Wilsdruff am 18. Mai 2019

	Halle 1 Schwerpunkt Kinder -12 Jahre	Halle 2 Schwerpunkt Farbgurte Jugend/Erwachsene	Halle 3 Schwerpunkt Braun/Schwarzgurte	Kleine Halle Sonstige spezielle Trainingseinheiten
10.00-10.30	Aufstellung und Begrüßung			
1. Einheit 10.30 – 11:45	Selbstverteidigung für Kids Jens Thomalla	Wettkampf Basics Alexander Reinhold	Formen Grundlagen Keypoints WT Style Christian Senft	Taekwondo Selbstverteidigung Hermann Betz Sebastian Bundschuh
2. Einheit 12.15 – 13:15	Taekwondo Akrobatik für Kinder Hans Vogel	Formen 4-5 Christian Senft	Wettkampf Fortgeschrittene Alexander Reinhold	Selbstverteidigung Stock / Messer Jens Thomalla
3. Einheit 13.30 – 14:30	Formen 1-3 Sebastian Bundschuh	Formen 6-8 Christian Senft Marion Schrader	Freestyle Hermann Betz	Selbstverteidigung Nahdistanz Jens Thomalla
4. Einheit 14.45 – 15:45	Wettkampf für Kids Alexander Reinhold	Ilbo Taeryon Einschrittkampf Sebastian Bundschuh	Aktuelle Änderungen am Beispiel der Formen 9-13 Christian Senft	Poomse Applications Hans Vogel
5. Einheit 16.00 – 17:00	Pratzentraining Spezial Sebastian Bundschuh	Yoga Hans Vogel	Wettkampf Situationstraining Alexander Reinhold	Selbstverteidigung Spezial Jens Thomalla
17.00 – 17:15	Verabschiedung			

Trainingseinheiten können von den Teilnehmern beliebig gewählt werden. Schwerpunkt dient nur zur Orientierung auf welche Zielgruppe die Trainingseinheit ausgerichtet ist.