



# TUBW

## Sommerlehrgang

**Samstag, 20. Juli 2013 9.00 - 18.00 Uhr**

**Bruchsal, Schwetzingen Str. 56**

**in den Räumen des 1. Budo-Club Bruchsal**

**Wettkampf, Poomsae, Ilbo-Taeryon, Selbstverteidigung**

**Pratzentraining und Theorie in vier Hallen**

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Theorie
9.00 – 11.00	<b>Poomsae</b> (Form 1-4) Michael Scherer	<b>Grundtechniken /Ilbo Taeryon</b> Nikola Schittenhelm	<b>Wettkampftraining</b> Kyung-Jin Kwak	<b>Biomechanik im TKD</b> Uwe Schuß
11.00 – 13.00	<b>Poomsae</b> (Form 5-8) Michael Scherer	<b>Grundtechniken /Ilbo Taeryon</b> Nikola Schittenhelm	<b>Pratzentraining</b> Kyung-Jin Kwak	<b>Wertungssystem Poomsae</b> Uwe Schuß
14.00 – 16.00	<b>Poomsae</b> (Form 9-12) Michael Scherer	<b>Selbstverteidigung</b> <b>Stock / Messer</b> Thomas Wernet	<b>Wettkampftraining</b> Kyung-Jin Kwak	<b>Wettkampfordnung</b> <b>Taekwondo WOT</b> Rudi Krupka
16.00 – 18.00	<b>Poomsae</b> (Form 13-15) Michael Scherer	<b>Selbstverteidigung</b> <b>Bodenlage</b> Thomas Wernet	<b>Pratzentraining</b> Kyung-Jin Kwak	<b>Wettkampfordnung</b> <b>Taekwondo WOT</b> Rudi Krupka

### Das Referenten-Team:

**Kyung-Jin Kwak, 6. Dan, Trainer A**

**Rudi Krupka, 6. Dan, Trainer B, KR-Obmann TUBW**

**Thomas Wernet, 6. Dan, Trainer A**

**Michael Scherer, 6. Dan, Trainer A**

**Nikola Schittenhelm, 5. Dan, Trainer A**

**Uwe Schuß, 4. Dan, Trainer B**

**Kosten: € 20,-- ab 18 Jahre**  
**€ 15,-- bis 17 Jahre**

**Mindestgraduierung: 8. Kup (gelber Gürtel)**

**Der Lehrgang wird zur Trainer C + B Ausbildung und als dezentraler Verlängerungslehrgang der TUBW anerkannt.**

**Der Ausrichter, 1. Budo-Club Bruchsal e.V., bietet am Lehrgangstag Bewirtung an.**

**Begrenzte Teilnehmerzahl! Formlose Anmeldung (Verein, Name des Sportlers, Graduierung) an:**  
**taekwondo.bbc@online.de**