

TUBW SUPPORTLEHRGANG 2018

Uhrzeit v	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
9.15 - 9.45	Registrierung			
9.45 - 10.00	Begrüßung und Gruppenbild			
10.00 - 10.45	Techniktraining Armtechnik ab 8. Kup	Techniktraining Armtechnik ab 5. Kup	Aufbau einer Freestyleform	Trainerlehrgang Techniktraining Armtechnik ab 2. Kup
10.45 - 11.30	Techniktraining Beintechnik ab 8. Kup	Techniktraining Beintechnik ab 5. Kup	Show- und Freestylekicks	Trainer LG und Sportler Gleichgewichtstraining u. Beweglichkeitstraining ab 4. Kup
11.30 - 12.15	Erlernen und Vertiefen Form 2 (I- Jang)	Erlernen und Vertiefen Form 6 (Yuk - Jang)	Einführung ins Akrobatiktraining	Trainerlehrgang Beintechnik methodische Reihen
12.15 - 13.00	Pause			
13.00 - 13.45	Erlernen und Vertiefen Form 3 (Sam- Jang)	Erlernen und Vertiefen Form 7 (Chil - Jang)	Erstellen einer Freestyleform	Trainerlehrgang Mentale Stärke
13.45 - 14.30	Erlernen und Vertiefen Form 4 (Sa - Jang)	Erlernen und Vertiefen Form 8 (Pal - Jang)	Erlernen und Vertiefen Form 10 (Keumgang)	Trainer LG und Sportler Erlernen und Vertiefen Form 14 (Jitae)
14.30 - 15.15	Erlernen und Vertiefen Form 5 (Oh - Jang)	Erlernen und Vertiefen Form 9 (Koryo)	Erlernen und Vertiefen Form 11 (Taebaek)	Trainer LG und Sportler Erlernen und Vertiefen Form 15 (Chonkwon)
15.15 - 15.45	Pause			
15.45 - 16.30	Budospiele für Kinder 4 - 10 Jahre	Erlernen und Vertiefen Form 12 (Pyongwon)	Erlernen und Vertiefen Form 13 (Sipjin)	Trainer LG und Sportler Erlernen und Vertiefen Form 16 (Hansoo)
16.30 - 17.00	Gemeinsames Abschlussstraining			

TUBW SUPPORTLEHRGANG 2018

- SPORTLERLEHRGANG Technik und Freestyle -

Veranstalter:	Taekwondo Union Baden-Württemberg e. V.
Ausrichter:	Taekwondo Traditionell Althengstett e.V. - Rolf Hammann
Ansprechpartner/-in	Nicole Ketteniß – Landestrainerin Technik
Datum und Zeiten:	Sonntag, 10.06.2018 -Registratur: 9.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr, Ende ca.: 16.30 Uhr
Ort:	Gerhard Schanz Sportzentrum - Jahnstraße 7 - D-75382 Althengstett
Lehrgangsinhalte:	<p>Techniktraining Grundsichule Arm- und Beintechniken</p> <p>Formentraining Erlernen der Formen 4 - 16 Formentraining für Prüfung und Turnier</p> <p>Freestyletraining Erlernen von Showkicks Erlernen von akrobatischen Elementen Wie erstellt man eine Freestyleform</p> <p>Trainingsbasics Gleichgewichtstraining - Sicher stehen wie ein Berg Beweglichkeitstraining - Tritthöhe effektiv steigern Krafttraining - Dynamische Techniken durch optimale Körperkraft</p> <p>TKD Kids Budospiele für unsere Kids 4 - 10 Jahre</p>
Teilnehmer:	TKD Sportler ab dem 8. Kup - Dieser Lehrgang ist offen für alle Landesverbände
Referent:	<p>Nicole Ketteniß - Landestrainerin Technik TUBW Weltmeisterin, 4 x Europameisterin, 17 x Int. Deutsche Meisterin</p> <p>Marcus Ketteniß - Weltmeister, 3 x Europameister, 25 x Int. Deutscher Meister</p> <p>Zudem werden zahlreiche Sportler des Landeskaders TUBW als Referenten am Lehrgang teilnehmen!</p>
Anmeldung:	Bitte Vereinessammelmeldungen per Mail unter Nennung des Namens, Vereins und Graduierung bis zum 06.06.2018 an: Lt-Ketteniss@gmx.de
Teilnahmegebühr:	<p>Pro Teilnehmer 20,00 Euro (Keine Barzahlung vor Ort möglich!) Nur per Überweisung (bitte als Vereinessammelüberweisung) bis spätestens zum 06.06.2018 auf das Konto der Sparkasse Pforzheim Calw Empfänger: TUBW e.V. Landeskader Technik IBAN: DE88 6665 0085 0008 9611 23 - BIC: PZHSDE66XXX</p> <p>Die Einnahmen dienen in voller Höhe dem Support des TUBW Technik Landeskaders. Insbesondere zur Finanzierung der TUBW Landesmannschaft zur Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft Technik und Freestyle 2018, die in Schleswig - Holstein stattfinden wird.</p>
Haftung:	Alle Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Personen und Sachschäden. Mit der Abgabe der Anmeldung oder Teilnahme erklären sich die Teilnehmer oder der Erziehungsberechtigte ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.

TUBW SUPPORTLEHRGANG 2018

- TRAINERLEHRGANG -

Veranstalter:	Taekwondo Union Baden-Württemberg e. V.
Ausrichter:	Taekwondo Traditionell Althengstett e.V. - Rolf Hammann
Ansprechpartner/-in:	Nicole Ketteniß – Landestrainerin Technik
Datum und Zeiten:	Sonntag, 10.06.2018 Registratur: 9.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr, Ende ca. 16.30 Uhr
Ort:	Gerhard Schanz Sportzentrum - Jahnstraße 7 - D-75382 Althengstett
Lehrgangsinhalte:	<p>Techniktraining - Erklärung, Anleitung, Demonstration, Erlernen methodischer Reihen, Trainingstipps</p> <p>Mentale Stärke ist erlernbar - Wege und Methoden zur mentalen Wettkampfhärte</p> <p>Erlernen der Form 14 (Jitae) Erlernen der Form 15 (Chonkwon) Erlernen der Form 16 (Hansoo)</p> <p>Achtung: Dieser Trainerlehrgang wird mit 7,5 Stunden für die Trainerscheinausbildungen C/ und B anerkannt !!!</p>
Teilnehmer:	Trainer ab 2. Kup - Dieser Lehrgang ist offen für alle Landesverbände
Referent:	Nicole Ketteniß - Landestrainerin Technik TUBW Weltmeisterin, 4 x Europameisterin, 17 x Int. Deutsche Meisterin Marcus Ketteniß - Weltmeister, 3 x Europameister, 25 x Int. Deutscher Meister
Anmeldung:	Bitte Vereinssammelmeldungen per Mail unter Nennung des Namens, Vereins und Graduierung bis zum 06.06.2018 an: Lt-Ketteniss@gmx.de
Teilnahmegebühr:	Pro Teilnehmer 20,00 Euro (Keine Barzahlung vor Ort möglich!) Nur per Überweisung (bitte als Vereinssammelüberweisung) bis spätestens zum 06.06.2018 auf das Konto der Sparkasse Pforzheim Calw Empfänger: TUBW e.V. Landeskader Technik IBAN: DE88 6665 0085 0008 9611 23 - BIC: PZHSDE66XXX Die Einnahmen dienen in voller Höhe dem Support des TUBW Technik Landeskaders. Insbesondere zur Finanzierung der TUBW Landesmannschaft zur Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft Technik und Freestyle 2018, die in Schleswig - Holstein stattfinden wird.
Haftung:	Alle Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Personen und Sachschäden. Mit der Abgabe der Anmeldung oder Teilnahme erklären sich die Teilnehmer oder der Erziehungsberechtigte ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.