

9 Top Referenten  
6 Stunden Training  
1 Tag 100% Taekwondo



Sonntag  
08.02.2026  
Bruchsal

## 3. TUBW Winterlehrgang

**Wettkampf • Poomsae • Ilbo Taeryon • Selbstverteidigung  
Bruchtest • Pratzentraining • Kick Technik • Theorie**

**Referententeam:** Nenad Ivezić, Rudi Krupka, Kyung-Jin Kwak, Kyung-Su Kwak, Michael Scherer, Ibrahim Sönmezates, Nikola Schittenhelm, Chris Rose, Thomas Wernet

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Theorieraum
09:00 - 10:15	<b>SV Fallen &amp; Werfen</b> Nenad	<b>SV Danprüfungen 1.- 3.</b> Thomas	<b>Poomsae in Anwendung mit Partnern nach P.O.</b> Kyung-Jin	<b>Sportverletzungen</b> Chris
10:30 - 11:45	<b>SV gegen 2 Angreifer</b> Nenad	<b>SV Danprüfungen 4.- 9.</b> Thomas	<b>1, 2 und 3 Schritt Kampf nach P.O.</b> Kyung-Jin	<b>Taping &amp; Prävention</b> Chris
12:00 - 13:15	<b>SV Hebeltechniken</b> Nenad	<b>1, 2 und 3 Schritt Kampf nach P.O.</b> Kyung-Jin	<b>Form 1- 4</b> Michael	<b>Ernährung</b> Nikola
13:15 - 14:15	- Pause -	- Pause -	- Pause -	- Pause -
14:15 - 15:30	<b>Kick Technik</b> Kyung-Su	<b>Pratzentraining</b> Ibrahim	<b>Poomsae-Applikation Sequenzen nach P.O.</b> Michael	<b>WOZ</b> Rudi
15:45 - 17:00	<b>Bruchtest</b> Kyung-Su	<b>Wettkampftraining</b> Ibrahim	<b>Form 5 - 8</b> Michael	<b>WOT</b> Rudi
17:15 - 18:30	<b>Kick Technik</b> Kyung-Su	<b>Pratzentraining</b> Ibrahim	<b>Form 9 - 12</b> Michael	<b>WOZ</b> Rudi

<b>Datum</b>	: Sonntag, 08.02.2026
<b>Uhrzeit</b>	: 09:00 - 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	: 1. Bruchsaler Budo Club, Schwetzinger Strasse 56, 76646 Bruchsal
<b>Kosten</b>	: € 25,- ab 18 Jahre / € 20,- bis 17 Jahre Die Lehrgangsgebühr ist am Lehrgangstag in bar zu entrichten.
<b>Teilnehmer</b>	: • Alle Taekwondo-Sportler ab Weissgurt. • DTU-Pass muss bei der Registratur vorgelegt werden. • Minderjährige Teilnehmer benötigen eine formlose Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten. Ohne entsprechendes Dokument, keine Teilnahme möglich.
<b>Ausrüstung</b>	: Sämtliche Ausrüstung wie Pratzen, Wettkampf-Schutzausrüstung, Gummimesser, Übungsstock etc. sind vom Teilnehmer selbst mitzubringen.
<b>Ausrichter</b>	: 1. Bruchsaler Budo Club e.V.
<b>Verpflegung</b>	: Der Ausrichter, bietet am Lehrgangstag Bewirtung an.

### Begrenzte Teilnehmerzahl!

Formlose Meldung (Verein, Name des Sportlers, Graduierung) an: [taekwondo.bbc@gmx.de](mailto:taekwondo.bbc@gmx.de)  
Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss für Personen und Sachschäden akzeptiert.