

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

| | |
|--------------------|---|
| Datum | : Sonntag, 08.02.2026 |
| Uhrzeit | : 09:00 - 18:30 Uhr |
| Ort | : 1. Bruchsaler Budo Club, Schwetzinger Strasse 56, 76646 Bruchsal |
| Kosten | : € 25,- ab 18 Jahre / € 20,- bis 17 Jahre Die Lehrgangsgebühr ist am Lehrgangstag in bar zu entrichten. |
| Teilnehmer | : <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| Ausrüstung | : Sämtliche Ausrüstung wie Pratzen, Wettkampf-Schutzausrüstung, Gummimesser, Übungsstock etc. sind vom Teilnehmer selbst mitzubringen. |
| Ausrichter | : 1. Bruchsaler Budo Club e.V. |
| Verpflegung | : Der Ausrichter, bietet am Lehrgangstag Bewirtung an. |

Begrenzte Teilnehmerzahl!

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