

8 Top Referenten
6 Stunden Training
1 Tag 100% Taekwondo

TUBW

Sonntag
07.02.2027
Bruchsal

4. TUBW WINTERLEHRGANG

WETTKAMPF • POOMSAE • ILBO TAERYON • SELBSTVERTEIDIGUNG
BRUCHTEST • PRATZENTRAINING • KICK TECHNIK • THEORIE

Referententeam: Rudi Krupka, Kyung-Jin Kwak, Ibrahim Sönmezates, Michael Scherer, Nikola Schittenhelm, Chris Rose, Thomas Wernet, Boris Winkler

Zeit	Halle 1	Halle 2	Theorieraum
09:00 - 10:15	Wettkampftraining (B. Winkler)	Selbstverteidigung (T. Wernet)	WOZ (R. Krupka)
10:30 - 11:45	Pratzentraining (B. Winkler)	Selbstverteidigung (T. Wernet)	WOT (R. Krupka)
12:00 - 13:15	Form 1-4 (M. Scherer)	1+3 Step Sparring (J. Kwak)	Sportverletzungen (C. Rose)
13:15 - 14:15	Pause	Pause	Pause
14:15 - 15:30	Form 5-8 (M. Scherer)	Umsetzung der Prüfungsordnung (J. Kwak)	Ernährung (N. Schittenhelm)
15:45 - 17:00	Form 9-12 (M. Scherer)	Kicktechniken (I. Sönmezates)	Trainingsplanung (N. Schittenhelm)
17:15 - 18:30	Kicktechniken (I. Sönmezates)	Taekwondo Grundschule (M. Scherer)	Ernährung (N. Schittenhelm)

	Datum	Sonntag, 07.02.2027
	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.
	Verpflegung	Der Ausrichter, bietet am Lehrgangstag Bewirtung an.
	Ausrichter	1. Bruchsaler Budo Club e.V.

	Teilnehmer	• Alle Taekwondo-Sportler ab Weissgurt. • DTU-Pass muss bei der Registrierung 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.

Begrenzte Teilnehmerzahl limitiert auf 85!



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