



TAEKWONDO

TOP-EVENT

Einladung zum Kinder- und Jugendlehrgang

Wann: Samstag, den 13.11.10 von 10.00 Uhr - bis ca. 15.00 Uhr

Wo: Treffpunkt, große 3-fach Turnhalle im Erdgeschoss des ESV-Neuaubing

Eure Referenten:

Helmut Urban (3. Dan, ehem. Bundesstützpunkttrainer, Vollkontakt)

Peter Cheaib (2. Dan, ehem. Bundeskadermitglied, Vollkontakt)

Werner Vogt (3. Dan, Schwerpunkt Grundtechnik/Poomse)

Andreas Hundt (1. Dan, Schwerpunkt Vollkontakt)

Assistenten: Susi (2.Dan), Johannes (1.Dan), Margarethe (1.Dan), Anna (1. Kup)

Jede Gruppe wird von 2 Trainern betreut.

Lehrgangsinhalt:

Es werden verschiedene Bereiche des Taekwondo gezeigt und anschließend trainiert. Natürlich kommen Spaß und Spiel auch nicht zu kurz. Weiteres könnt Ihr dem Programm entnehmen!

Ausrüstung:

- Dobok + Gürtel
- Schutzweste + Schien- und Unterarmschoner
- evtl. Trainingsanzug zum Darüberziehen, evtl. Schuhe

Für Verpflegung wird gesorgt. Es wäre schön, wenn sich Eltern wieder für die Zubereitung der Brotzeit zur Verfügung stellen würden. Auch Kuchen wären super!!!!

Der Lehrgang ist kostenlos. Die Teilnahme ist Pflicht und dient zur Prüfungsvorbereitung!

PROGRAMM

BEGINN:	10.00 Uhr	
	Gruppeneinteilung	warmup
10.20 - 11.20 Uhr:	Anfänger	Werner Vogt (Traditionelle Techniken) Susi
	Fortgeschrittene I + II	Andreas Hundt (Wettkampftechniken) Margarete/Anna
	Jugendkurs + Werner/Andi-Kurs	Helmut Urban (Wettkampftechniken) Johannes
11.20 - 11.30 Uhr:	Trinkpause	
11.30 - 12.30 Uhr:	Anfänger	Helmut Urban Margarete
	Fortgeschrittene I + II	Werner Vogt (Traditionelle Techniken) Johannes/Anna
	Jugendkurs + Werner/Andi-Kurs	Peter Cheaib/Andi Hundt (Wettkampftechniken) Susi
12.30 - 13.30 Uhr:	Mittagspause mit Verpflegung und Vorführung	
13.30 - 14.15 Uhr:	Fortgeschrittene I	Peter Cheaib Susi
	Fortgeschrittene II	Helmut Urban (Wettkampftechniken) Johannes
	Jugendkurs + Werner/Andi-Kurs	Werner Vogt (Traditionelle Techniken) Margarete/Anna
14.15 - 14.20 Uhr:	Trinkpause	
ab 14.20 Uhr	Spiele + Verabschiedung	
ENDE:	15.00 Uhr	