



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
Carlowitzstraße 2A
55252 Mainz-Kastel
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Breitensport-Lehrgang 2024/1 (Trainerweiterbildungslehrgang)

*Samstag, 27.04.2024
9:15 Uhr bis 15:50 Uhr*

*Sporthallen am
Gymnasium am Römerkastell
Bad Kreuznach*

Offen für Mitglieder aller Verbände



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
Carlowitzstraße 2A
55252 Mainz-Kastel
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Ort	Gymnasium am Römerkastell, Heidenmauer 14, 55543 Bad Kreuznach https://www.openstreetmap.org/way/119506714
Organisation	Silvério Santos, TURP-Breitensportreferent
Ausrichter	VfL 1848 Bad Kreuznach e.V. Martina Meyer-Kirschner, TURP-Jugendreferentin
Referenten	<p>Martin Grauer 4. DAN Taekwondo, Trainer A-Lizenz, Diplomsporthelehrer, DTU-Prüfer, TURP-Lehrwesenreferent</p> <p>Andreas Grote Prüfungsreferent JJVRP, 7. Dan Ju Jutsu, Trainer-A Leistungssport</p> <p>Eugen Kiefer 4. Dan Taekwondo, TURP-Vizepräsident und Cheftrainer Sporting Taekwondo, DTU-Prüferlizenz, Trainerlizenz und TURP-Stützpunktttrainer.</p> <p>Herbert Simon 8. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz, DTU-Prüfer, ATS (Anti-Terror-Streetfight) Instructor, Diplom Qi Gong Lehrer</p> <p>Klaus Sommer 4. DAN Taekwondo, TURP-Vizepräsident, TURP-Landestrainer Poomsae, DTU-Prüferlizenz, Trainer B-Lizenz.</p>

Eingetragen im
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

Geschäftsstelle:
Bahnweg 11 a
55437 Ockenheim
Mail: geschaeftsstelle@turp.de

Konto:
Sparkasse Rhein-Nahe
IBAN: DE78 5605 0180 1100 2499 27
Swift-BIC: MALADE51KRE



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
Carlowitzstraße 2A
55252 Mainz-Kastel
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsgebühr	<p>kostenfrei für TURP-Mitglieder / 30,- € für Nichtmitglieder. Einfach gültigen DTU-Pass bei der Registrierung vorlegen! Kostenlos für Trainer und Trainerinnen mit gültiger TURP Lizenz Taekwondo.</p> <p>Die Lehrgangsgebühr ist <u>für Nicht-TURP-Mitglieder</u> bis zum 19.04.2024, vereinsweise auf das Konto der TURP, mit dem Hinweis „TURP Lehrgang 2024/1“ zu überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.</p>
Anmeldung	<p>Wir bitten um eure Meldungen bis spätestens 26.04.2024 unter dem folgenden Hyperlink: https://ssantos.no-ip.biz/nextcloud/apps/forms/s/Xy94STrTm3Gwz9zEfdYHidFS Die Teilnehmerzahl ist auf 250 Teilnehmer begrenzt (Eingangsdatum der Meldung zählt).</p> <p>Sofern der Link nicht funktioniert, bitte die komplette Adresse in der Browserzeile eingeben. Die erhobenen Daten (Name, Verein, E-Mail-Adresse) werden von der TURP ausschließlich für die Organisation des Lehrgangs verwendet. Mit der Anmeldung erklären sich alle Sportlerinnen und Sportler damit einverstanden, dass neben Gruppenbildern ggf. auch Bilder des Lehrgangs mit einzelnen Sportlerinnen und Sportlern auf der Homepage und der Facebook-Seite der TURP veröffentlicht werden.</p>
Mitbringen	<p>Für einige Einheiten sind mitzubringen: Hosinsul: Übungsmesser, -Stock Wettkampf: Wettkampfausrüstung, Pratzen</p>
Haftung	<p>Alle an dem Lehrgang beteiligten Personen nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Mit der Meldung erklären sich die Sportlerinnen und Sportler oder ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.</p>
Datenschutz	<p>Mit der Anmeldung stimmt die Sportlerin/der Sportler der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung ihrer/seiner personenbezogenen Daten zu, soweit diese für die Abwicklung des Lehrgangs erforderlich sind.</p>
LE	<p>Für Trainer und Trainerinnen mit gültiger Lizenz werden max. 5 Leistungseinheiten angerechnet. Dieser Lehrgang gilt als Lizenzverlängerungslehrgang.</p>

Sportliche Grüße
Silvério Santos

Eingetragen im
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

Geschäftsstelle:
Bahnweg 11 a
55437 Ockenheim
Mail: geschaeftsstelle@turp.de

Konto:
Sparkasse Rhein-Nahe
IBAN: DE78 5605 0180 1100 2499 27
Swift-BIC: MALADE51KRE



TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan

(Änderungen vorbehalten)

Zeit		Halle A		Halle B		Halle C
09:15		Gemeinsame Begrüßung und Vorstellung der Referenten				
09:20 bis 09:35		Gemeinsames Aufwärmen				
09:40 bis 10:55	Technik	Poomsae Taeguek 7 + 8 <i>Klaus Sommer</i>	Hosinsul	Waffenlose Selbstverteidigung Nahdistanz <i>Andreas Grote</i>	Wettkampf	Distanz und Blocken im Wettkampf <i>Eugen Kiefer</i>
11:05 bis 12:05	Technik	Poomsae Taeguek 5 + 6 <i>Klaus Sommer</i>	Hosinsul	Selbstverteidigung mit Hebel und Würfen <i>Andreas Grote</i>	Wettkampf	Wettkampfspezifische Kräftigung (Grundkraft, Explosivkraft, Reaktivkraft) <i>Eugen Kiefer</i>
12:05 bis 13:00		Mittagspause				
13:00 bis 13:10		Gemeinsames Aufwärmen <i>Martin Grauer</i>				
13:15 bis 14:25	Technik	Poomsae Taeguek 3 + 4 <i>Klaus Sommer</i>	Hosinsul	Selbstverteidigung gegen Messerangriffe (ab 15 J.) <i>Andreas Grote</i>	Wettkampf	Taktische Grundlagen und Weiterführung <i>Eugen Kiefer</i>
14:35 bis 15:35	Technik	Poomsae Taeguek 1 + 2 <i>Klaus Sommer</i>	Hosinsul	Selbstverteidigung gegen Stockangriffe und Stocheinsatz (ab 15 J.) <i>Andreas Grote</i>	Wettkampf	Stellung-/ Steppingvariationen und Körpersprache zur Gegnerbeeinflussung bzw. -ablenkung <i>Eugen Kiefer</i>
15:40		Gemeinsame Verabschiedung				



TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan

(Änderungen vorbehalten)

Zeit		Halle D	Gymnastikraum	
09:40 bis 10:55	Trainer	Trainerfortbildung: Neue Prüfungsordnung – Erwartetes Niveau im Kup- und Danbereich <i>Martin Grauer</i>	Qi-Gong Yang Sheng – Übungen zum Ausgleich zum stressigen Alltag. <i>Herbert Simon</i>	
11:05 bis 12:05	Trainer	Trainerfortbildung: Korrektur mittels Videoanalyse – der Schlüssel zum Erfolg ? <i>Martin Grauer</i>	Qi-Gong Übungen mit dem Stock, zur Verbesserung der Organfunktionen und der Beweglichkeit <i>Herbert Simon</i>	
12:05 bis 13:00	Mittagspause			
13:15 bis 14:25	Kinder	Selbstbehauptung für Kinder Grundlegende Elemente der SB am Beispiel von Alltagssituationen <i>Martin Grauer</i>	Qi-Gong Yang Sheng – Übungen zum Ausgleich zum stressigen Alltag. <i>Herbert Simon</i>	
14:35 bis 15:35	Kinder	Selbstverteidigung für Kinder Körpergefühl und Bewegung statt „Kraft gegen Kraft“ <i>Martin Grauer</i>	Qi-Gong Übungen mit dem Stock, zur Verbesserung der Organfunktionen und der Beweglichkeit <i>Herbert Simon</i>	