



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Breitensport-Lehrgang 2025/2

Samstag, 22.11.2025

9:15 Uhr bis 15:50 Uhr

*Sporthallen am
Gymnasium am Römerkastell
Bad Kreuznach*

Offen für Mitglieder aller Verbände

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
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	Christian Braun Head Instructor Open Mind Combat, 8. Dan Ju-Jutsu (CJJIF) Klaus Sommer 4. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz DOSB, DTU-Prüfer, TURP-Vizepräsident, TURP-Landestrainer Poomsae Martin Grauer 4. Dan Taekwondo, Trainer A-Lizenz DOSB, Diplomsportlehrer, DTU-Prüfer, TURP-Lehrwesenreferent Quoc Binh Duong 5. Dan Taekwondo, Trainer C-Lizenz DOSB Silvério Santos 1. Dan Taekwondo, Trainer C-Lizenz DOSB, Prüfer Taekwondo Verbands-Sportabzeichen, TURP-Breitensportreferent Viviana Valentino 3. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz DOSB, Wettkampftrainerin Taekwondo Club Hankook Bad Kreuznach

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
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsgebühr	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.) Die Lehrgangsgebühr ist <u>für Nicht-TURP-Mitglieder</u> bis zum 14.11.2025, vereinsweise auf das Konto der TURP, mit dem Hinweis „TURP Lehrgang 2025/2“ zu überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.
Anmeldung	Wir bitten um eure Meldungen bis spätestens 21.11.2025 unter dem folgenden Hyperlink: https://ssantos.no-ip.biz/nextcloud/apps/forms/s/bGqD7qtpqPMiKyyqNKqDM4MT Die Teilnehmerzahl ist auf 250 Teilnehmer begrenzt (Eingangsdatum der Meldung zählt). 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 und zu statistischen Zwecken 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.
Mitbringen	Für folgende Einheiten sind mitzubringen: Poomsae: Pratzen Wettkampf: Wettkampfausrüstung, Pratzen Kindertraining und Trainerweiterbildung: Stifte
Verpflegung	Es wird vor Ort Kaffee und Kuchen sowie Rinds- und Geflügelwurst mit Brötchen zum Kauf angeboten.
Haftung	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.
Datenschutz	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.

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



TURP

Breitensportreferent
 Silvério Santos
 01575-1109739
 E-Mail: breitensportreferent@turp.de

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 <i>Silvério Santos</i>				
09:40 bis 10:50	Präsentation	Stunt-Elemente Fallschule <i>Quoc Binh Duong</i>	SV	Selbstverteidigung gegen Messerangriffe (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Wettkampf-Basics <i>Viviana Valentino</i>
10:55 bis 12:00	Präsentation	Stunt-Elemente Showkicks <i>Quoc Binh Duong</i>	SV	Selbstverteidigung gegen Stockangriffe (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Wettkampfspezifische Kräftigung (Grundkraft, Explosivkraft, Reaktivkraft) <i>Viviana Valentino</i>
12:05 bis 13:05		Mittagspause				
13:05 bis 13:15		Gemeinsames Aufwärmen <i>Martin Grauer</i>				
13:15 bis 14:25	Kinder	Kinder lernen von Kindern - wie wir uns gegenseitig helfen können: Grundschultechniken <i>Martin Grauer</i>	SV	Trapping - Waffenlose Selbstverteidigung Nahdistanz (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Taktische Grundlagen und Weiterführung <i>Viviana Valentino</i>
14:30 bis 15:40	Kinder	Kinder lernen von Kindern - wie wir uns gegenseitig helfen können: Wettkampftechniken <i>Martin Grauer</i>	SV	Selbstverteidigung mit Hebeltechniken (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Sparring <i>Viviana Valentino</i>
15:45		Gemeinsame Verabschiedung				

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
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan

(Änderungen vorbehalten)

Zeit		Halle D		Gymnastikraum
09:40 bis 10:50	Poomsae	Praktische Anwendung Anwendungsmöglichkeiten der Techniken in der Poomsae 1 + 2 <i>Klaus Sommer</i>	Trainer	Wiederholung der vier Möglichkeiten der Korrektur (Praxis). Sind analoge/ digitale Analyseformen im Taekwondo sinnvoll? (Praxis mit Einbezug der neuen Ausbildungsinhalte der DTU). <i>Martin Grauer</i>
10:55 bis 12:05	Poomsae	Praktische Anwendungsmöglichkeiten der Techniken in der Poomsae 3 + 4 <i>Klaus Sommer</i>	Trainer	Was ist die richtige Technik und welche Faktoren beeinflussen diese?! <i>Martin Grauer</i>
12:05 bis 13:05				
13:15 bis 14:25	Poomsae	Praktische Anwendungsmöglichkeiten der Techniken in der Poomsae 5 + 6 <i>Klaus Sommer</i>	Trainer	Einführung von Trainern zum Taekwondo Verbands-Sportabzeichen <i>Silvério Santos</i>
14:30 bis 15:40	Poomsae	Praktische Anwendungsmöglichkeiten der Techniken in der Poomsae 7+ 8 <i>Klaus Sommer</i>		

Schulungsschwerpunkte

Präsentation: Stunt-Elemente

Kinder: Kinder lernen von Kindern

SV: Open Mind Combat

Poomsae: Praktische Anwendungsmöglichkeiten der Basistechniken in den Formen.
(Bitte Pratze mitbringen!. **Die Formen sollten bereits gekonnt werden!**)

Trainer: Analyse und Korrektur / Verbands-Sportabzeichen

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