



Ansprechpartner:  
Klaus Sommer  
**Vizepräsident**  
**Leistungssport Technik**  
**Landestrainer Technik**  
Mobil: +49 (0)176 53042445  
Mail: klaus.sommer@turp.de  
Homepage: [www.turp.de](http://www.turp.de)

## Offenes Poomsae-Training der TURP 3/2024

### Voraussetzungen für die Teilnahme:

- **Interesse an der Teilnahme an Meisterschaften**
- gute bis sehr gute Beweglichkeit (Längsspagat und Seitspagat)
- gute Basis-Techniken
- ab 7. Kup
- ab 10 Jahre
- 1 interessierte(r) Trainerin / Trainer der teilnehmenden Sportler/innen
- TURP-Mitglied

### Ziel:

- Verbesserung der Grundtechniken (ab Taeguk 4)
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Sichtung und Förderung potenzieller Kader-Athleten der TURP

### Themen:

- Überprüfung und kurze Wiederholung der Trainingsinhalte des letzten Trainings
- Apchagi
- Yopchagi
- Pakat magki

### Wann:

Freitag, den **19.04.2024**; 18:30 – 20:30 Uhr

### Ort:

Hohenstaufen-Gymnasium  
Möllendorfstraße 29  
67655vKaiserslautern

<https://maps.app.goo.gl/i1sVEqMeSNytPDFv9>

### Anmelden:

Bis spätestens **15.04.2024** unter folgendem Link <https://forms.gle/NAMene4FW67NYrPz8>  
**!!! Insgesamt max. 25 Teilnehmer/innen !!! (Reihenfolge der Anmeldungen!)**

Das „offene Poomsae Training“ findet regelmäßig und aufbauend statt!