TURP

Taekwondo Union Rheinland – Pfalz e.V.

Verlängerungslehrgang

Trainer C + B

Verlängerung der DOSB Trainerlizenzen Breitensport

Liebe Trainerinnen und Trainer,

die Taekwondo Union Rheinland Pfalz e.V. bietet im Rahmen der DOSB Trainerlizenzverlängerung einen Fortbildungslehrgang für Inhaberinnen und Inhaber der Trainer C und B Lizenzen Breitensport sowie alle am Thema interessierte SportlerInnen an.

***Termin**:* 22. November 2026
***Beginn**:* 10:00 Uhr
***Ende**:* 16:00 Uhr
Umfang: Acht Unterrichtseinheiten (8 LE)

Ort: Rheinauenhalle Bingen- Gaulsheim
Mainzer Straße 439
55411 Bingen am Rhein (Gaulsheim)

TURP

Taekwondo Union Rheinland – Pfalz e.V.

Themen:

- Theoretische Analyse und Diskussion:
  - Bedeutung und Sachstand der SV im Taekwondo
  - Unterschiede Kyorugi - Hosinsul
- Kampforientierte Spiele mit Bedingungsanalyse als zielgerichtete Erwärmung zum Themenbereich Hosinsul/ SV
- Adrenalinschub – Folgen für die Situation
- Verhalten bei Treffern des Gegners/ der Gegnerin
- Eigene Treffer setzen – Schmerz- und Vitalpunkte
- Optimale Bewegung – Verlassen der Kampflinie
- Training in den fünf Hosinsuldistanzen
- Messerattacken – aktuelle Statistiken; Abwehr sinnvoll ?

Benötigtes Material:

Tiefschutz, Schienbeinschützer, große Schlagpolster, Stock, Messer

Referent:

Martin Grauer, Bildungsreferent TURP, Diplomsportlehrer, Trainer A Lizenz, IV. Dan

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über die DTU Datenbank

Teilnahmegebühr: keine

Wir freuen uns auf einen regen Austausch,

mit sportlichen Grüßen

Martin Grauer