

# Facettenreiches Taekwondo

02.07.2022

Beginn	Zielgruppe	Thema	Name	Info für die Teilnehmer
10:30	Alle Gürtelfarben	Eröffnung der Veranstaltung	Eduard Lahner	
10:40	Alle Gürtelfarben	Intervalltraining mit Kicks	Sabine Ditt	zum Auspowern
11:00	Alle Gürtelfarben	1. Hyong geradeaus und mit Variationen	Harald Behnisch	
11:30	Alle Gürtelfarben	Partnerübungen	Borys Pustovoytov	
12:00	Ab Gelbgurt	3. Hyong geradeaus	Conny von Holtz	
12:30	Alle Gürtelfarben	Koordinationsübungen Block/Kick/Handtechnik	Harald Behnisch	
13:00	Alle Gürtelfarben	Rumpftraining	Nicole Lanzl	zum Auspowern
13:30	Bis Rotgurt	Stretching und Basics	Eva Siemoneit-Wanke	
13:50	Bis Rotgurt	Training für Bauch/Beine und Kondition	Daniel Mallus	
14:15	Ab Blaugurt	Distanzen einschätzen und üben	Nicole Lanzl	
14:45	Ab Grüngurt	(Show-) Freikampf	Iris Lahner	
15:30	Ab Grüngurt	Einschrittkampf	Eduard Lahner	
16:00	Alle Gürtelfarben	Dehnübungen und Entspannung	Sabine Ditt	
16:30	Alle Gürtelfarben	Abschlusstraining mit Hebeltechniken	Eduard Lahner	

## Zur Info:

Die angegebenen Zeiten sind Circa-Angaben. Die eine oder andere Einheit dauert eventuell ein paar Minuten länger, aber zwischen anderen Lehrgängen werden auch kurze Pausen entstehen.

Wir werden jeweils zur vollen Stunde pünktlich mit den ausgeschriebenen Lehrgängen beginnen.

## Für die Teilnahme an den Lehrgängen:

Denken Sie daran, ausreichend zu Trinken und eventuell etwas zum Essen für zwischendurch mitzubringen.

Diejenigen unter Ihnen, die mehrere Doboks haben, sollten vielleicht einen Ersatz mitbringen.

In jedem Fall ist es sinnvoll, eine Weste oder Jacke zum Überziehen und eventuell auch Schlappen für außen (für Lehrgangspausen) mit zu bringen.