



# Taekwondo-Club Bierbach e.V.

## Breitensportlehrgang

- Ausrichter:** Taekwondo Club Bierbach e.V.  
**Termin:** 27. August 2011  
**Veranstaltungsort:** Freizeitzentrum Blieskastel  
 Bliesau 1, 66440 Blieskastel  
**Beginn:** 09:30 (Einlass: 08:30)  
**Ende:** Ca. 16:30  
**Inhalt:**
- Kibbon und Poomse (Grundschule und Formen)  
 Kum-Sik Kwak  
 9. Dan Taekwondo
- Kyoguri (Kampf)  
 Bernard Koniczek  
 2. DAN Taekwondo  
 Landestrainer Kampf – Saarland
- Hosinsul (Selbstverteidigung) mit  
**Günter Hermann**  
 Doctor of Philosophy in Material Arts Science  
 7. Dan Goshin Jitsu  
 3. Kyu Judo
- Teilnehmer:** Taekwondo-Sportler jeden Alters und jeder Graduierung  
 Der Lehrgang wird mit 4,5 Stunden für die fachliche Weiterbildung im Rahmen der Trainerausbildung anerkannt.
- Teilnahmegebühr:** 15,- EUR/Person für Erwachsene, 10,- EUR/Person für Schüler (bis 18 Jahre). Die Teilnahmegebühr ist bis spätestens 21.08.2011 auf folgendes Konto zu überweisen:  
 Kto.-Nr.: 7400940201, BLZ: 59291200
- Anmeldeschluss:** 21.08.2011  
**Anmeldung:** Per Mail an: [lehrgang@taekwondo-bierbach.de](mailto:lehrgang@taekwondo-bierbach.de) mit Angabe von Verein, Name, Alter und Graduierung
- Ausrüstung:** Für Wettkampf: Pratzen, Wettkampfausrüstung  
 Für Selbstverteidigung: Stock, Messer
- Verpflegung** Gegen geringes Entgelt können Speisen und Getränke im Bistro H2O erworben werden.

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09.30 Uhr bis 10:00 Uhr	Gemeinsames Begrüßungs- und Aufwärmtraining		
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	Kyorugi	Hosinsul	Kibbon und Poomsae
11:30 Uhr bis 13:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 Uhr bis 14:30 Uhr	Hosinsul	Kibbon und Poomsae	Kyorugi
14:30 Uhr bis 14:45 Uhr	Pause		
14:45 Uhr bis 16:15	Kibbon und Poomsae	Kyorugi	Hosinsul
16:15 Uhr bis 16:30	Gemeinsamer Cooldown und Verabschiedung		