



TUS OSTERBURG '90 WEIDA E.V. / ABT. TAEKWONDO

16. WEIDAER BUDOLEHRGANG IN WEIDA

MIT

DTU-DISZIPLINBUNDESTRAINER **SASAN DALIRNEJAD**
UND AIKIDOMEISTER **FRANK ZIMMERMANN**



Ausrichter: TuS Osterburg '90 Weida e.V.
René Richter Am Porstendorfer Weg 20 OT Niederpöllnitz 07570 Harth-Pöllnitz
Tel.: 036607 60690

Veranstaltungs-ort: Sporthalle der Comenius-Schule (Halle 1)
Sporthalle der Max-Greil-Schule (Halle 2)
07570 Weida

Termin & Uhrzeit: **21. September 2019**
Registratur ab: 9:30 Uhr (in Halle 1)
Trainingszeit: Samstag, 13.10.2018, 10:00 – ca.17:00 Uhr

Referenten



Sasan Dalirnejad – 3. Dan TKD

DTU- Disziplinbundestrainer Vollkontakt
Sportwissenschaftler

Studenten-WM – 3. Platz
Europacup – 3. Platz
Weltturniermedaillengewinner

Trainingsinhalte:

- Technik und Taktik im Wettkampf
- Wettkampftraining für Anfänger und Fortgeschrittene
- Prüfungsrelevantes Wettkampfsparring



Frank Zimmermann – 6. Dan Aikido

Präsident des AVTH
Präsident des AEK Thüringen

Entwicklung/ Gründung des ProActive
Combat Systems

Chief Instructor Progressive Combat Arnis
Instructor des Arnis Escrima Kali Germany

- Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen, mit Techniken aus dem:
- **ProActive Combat**
- Aikido

Lehrgangs-gebühren: **15,00 €**, * bei vorheriger Überweisung **13,00 €** * bei mehr als 10 gemeldeten TN **12,00 €**
(TuS Osterburg '90 Weida e.V. / Sparkasse Gera-Greiz / BIC: HELADEF1GER / IBAN: DE17 8305 0000 0014 4161 15 / Betreff: 16. Weidaer Budolehrgang)

Anmeldung: - bis **14. September 2019**

René Richter, Am Porstendorfer Weg 20, OT Niederpöllnitz, 07570 Harth-Pöllnitz

Entweder schriftlich unter Angabe von Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Graduierung, Verein oder
Anmeldeformular im Internet benutzen (www.tkd-weida.de)!

Hinweise: **Für die Verpflegung in der Halle / während des Lehrganges ist gesorgt!**
Jeder Sportler nimmt im gesundheitlich einwandfreien Zustand und eigenverantwortlich an diesem Lehrgang teil. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden.

Teilnehmer: Alle Budo- Sportler ohne Gürtelbegrenzung

Leistungen: ⇒ *Training sowohl für Anfänger, als auch für Kinder gut geeignet*
⇒ *Für Verpflegung vor Ort ist gesorgt*

Weitere Info: René Richter, Am Porstendorfer Weg 20, OT Niederpöllnitz, 07570 Harth-Pöllnitz
Telefon 036607 60690 oder 0176 21044796
✉ eMail: renerichter70@t-online.de
🌐 Internet: <http://www.tkd-weida.de>



www.autopark-laetsch.de



www.gera-web.de



TUS OSTERBURG '90 WEIDA E.V. / ABT. TAEKWONDO

16. WEIDAER BUDOLEHRGANG IN WEIDA

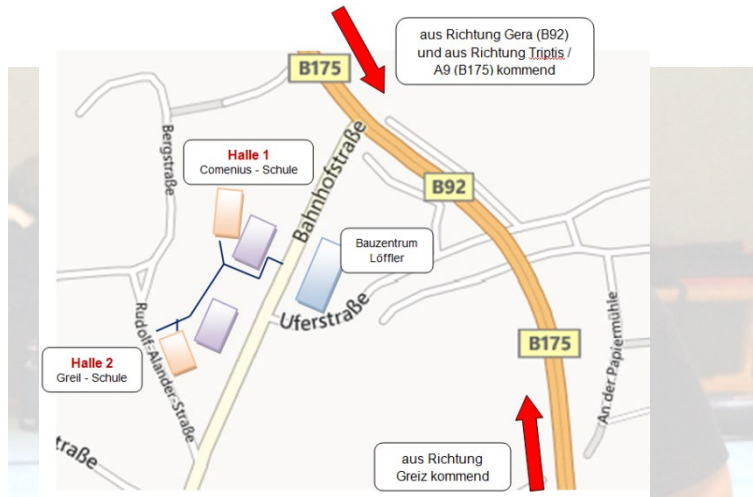
MIT

DTU-DISZIPLINBUNDESTRAINER **SASAN DALIRNEJAD**
UND AIKIDOMEISTER **FRANK ZIMMERMANN**



📍 Trainingsort

Der Lehrgang wird in den **Sporthallen** der **Comenius-Schule**, Bahnhofstraße 17 und der **Greil-Schule**, Rudolf-Alander-Straße 2, 07570 Weida stattfinden. Die Hallen sind nur wenige Meter voneinander entfernt!



📅 Trainingsplan

09.30- 10.00 Uhr	<i>Registration und Begrüßung (Gruppenfoto und Aufteilung in die Hallen)</i>	
	Halle 1	Halle 2
10.00- 12.00 Uhr	<i>Aufwärm- und Wettkampftraining (Basics)</i>	<i>Aufwärm und SV-Grundlagentraining</i>
12.00- 12.40 Uhr	Mittagspause	
12.40- 13.45 Uhr	<i>Wettkampf (Technik/Taktik)</i>	<i>Grundlagentraining – effektive SV (ProActiveCombat)</i>
13.45- 14.00 Uhr	Pause	
14.00- 15.20 Uhr	<i>Wettkampf / Sparring (Technik/Taktik – Teil 2)</i>	<i>effektive SV mit und ohne Waffen (ProActiveCombat)</i>
15.20- 15.35 Uhr	Pause	
15.35- 16.35 Uhr	<i>Wettkampf (Athletik)</i>	<i>SV mit und ohne Waffen (nur Fortgeschrittene)</i>
16.40- 17.00 Uhr	Gemeinsamer Cool down und Verabschiedung in Halle 1	

Halle 1: Wettkampfinteressierte (durch Einsatz eines Co-Trainers können die Kinder besser betreut werden und altergerecht trainieren!)

Halle 2: Selbstverteidigungs- und Stockkampfinteressierte

Für das Wettkampftraining ist es ratsam, die komplette Taekwondo-Schutzausrüstung (Unterarm- und Schienbeinschoner, Kampfweste etc.) und sicherheitshalber auch die taekwondoüblichen Trainingshilfen, beispielsweise Handpratzen, mitzunehmen.

Für die Selbstverteidigung: Bitte Messer, Stock und Handpratzen (Rundpolster) mitbringen, da uns nicht immer genügend Materialien für alle Teilnehmer zur Verfügung stehen.

📍 Wegbeschreibung

Weida ist über die B92 und die B175 sehr gut erreichbar. Von der A4 kommend führt der Weg über Gera und die B92 nach Weida, von der A9 kommend führt die B175 über Großbebersdorf nach Weida.



www.autopark-laetsch.de



www.gera-web.de