



Thüringer Taekwondo Jugend

in der Taekwondo Union Thüringen e.V.

Mitglied der Thüringer Sportjugend im Landessportbund Thüringen

www.tut-ev.de

AUSSCHREIBUNG

Techniklehrgang - Anfänger

- Veranstalter** Thüringer Taekwondo Jugend
- Verantwortlich** René Richter - Vorsitzender TTJ / Sophie Buchholz – stellv. Vorsitzende TTJ
Tel. 0176/21044796
E-Mail: vorstand@tut-jugend.de
- Ausrichter** TSV 1880 Gera-Zwötzen / Abteilung Taekwondo
Mirko Hartmann
- Datum** 06. Dezember 2025
- Ort** Turnhalle Debschwitzer Grundschule
Debschwitzer Straße 19
07548 Gera
- Zeit**
Hallenöffnung 09.00 Uhr
Beginn 09.30 Uhr
Ende ca. 15.30 Uhr
- Zielgruppe** Kinder / Jugend bis 17 Jahre, Weiß- bis Grüngurt
keine oder kaum Turnier Erfahrung
- Referenten** Mirko Hartmann
Assistenz – Lilly Seidemann
sowie die Trainer der anwesenden Vereine
- Inhalt:** möglicher Ablauf (Richtzeiten):
09.30 Uhr: Begrüßung, Ablauf sowie obligatorisches Gruppenfoto
09.45 Uhr: Aufwärmen / spezifisches Aufwärmen
10.15 Uhr: Grundtechniken: Fußstellung / Blöcke / Schläge
11.00 Uhr: Pause
11.10 Uhr: Fußtechniken für Poomsae (Video + Erarbeitung)

12.30 Uhr: Mittagspause

13.00 Uhr: Video – Ablauf und Fluss einer Form

13.20 Uhr: Warm-up → anschließend Erarbeiten Form 1-3 in Gruppen

14.30 Uhr: Pause

14.40 Uhr: Synchron-Paarlauf zum „Ansnuppern“

15.15 Uhr: Feedback & Verabschiedung

TN-Beitrag kostenfrei

Anmeldung vorstand@tutjugend.de

Die Meldung der Teilnehmenden erfolgt vereinsweise und formlos per E-Mail unter Angabe des Alters und der Graduierung der Sportler/innen

Meldeschluss **Donnerstag, den 27.11.2025**
(eMail-Eingang)

Hinweise * Die Anreise erfolgt eigenständig. Die Teilnahme der Trainer/innen oder mindestens einer volljährigen Person ist daher sinnvoll.

* Für die Verpflegung ist selbst zu sorgen (ein kleiner Imbiss wird voraussichtlich bereit gestellt)

* Mitzubringen sind:

- Handmitts (Pratzen)
- gute Laune und Spaß am Kicken

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Eure Sportjugend

Sophie & René