

Agenda Taekwon-Do Lehrgang, Herzogenhorn - Feldberg

Diejenigen die donnerstags anreisen können keine Mittagsverpflegung in Anspruch nehmen!

Auch ist ein Mittagessen À la Chartre grundsätzlich nicht möglich! Zimmerschlüsselausgabe ist erst ab 16 Uhr möglich!

Donnerstag

Ansprechpartner Jugendliche festlegen.

13:00	Matten aufbauen	Schwarzgurt vor Ort Helfer organisieren
13:30 – 14:30	Eröffnungslehrgang	Sabumnim
14:40 – 15:40	Selbstverteidigung & Eigenschutz	Sabumnim
15:45 – 16:15	Selbstverteidigung Techniken Basis I & II (Gelb- und Grüngurte)	Sabumnim
16:15 – 17:00	1. Hyong Kampf 9. Hyong Kampf	Sabumnim + Uli, Pia, Ralf
18:00	Abendessen Herzogenhorn	
20:00 – 21:00	Rot- und Schwarzgurt – Personal Training <i>jeder kann zu einem Technikproblem, Grundmuskulatur, ... Wünsche äußern</i>	Sabumnim
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gasträum	

Freitag

ab 07:45	Frühstück	
09:15 – 10:00	Pratzen-Training Fußtechniken	Sabumnim
10:00 – 11:00	Selbstverteidigung & Eigenschutz	Sabumnim
12:00	Mittagessen	
13:30 – 14:30	Gelb- bis Schwarzgurt: Einschnitt- & Freikampf Basis-Techniken Weißgurt (13:30 ~ 13:50): Grund- und Basistechniken Weißgurt (13:50 ~ 14:10): Kombination 4x4 Weißgurt (14:10 ~ 14:30): Prüfungsbruchttest	Sabumnim Pia, Ralf Pia, Ralf Pia, Ralf
14:40 – 15:40	Lehrgang Hyong Basistechniken & Hyong (wir starten alle zusammen) → nach den Übungen zum 1. und 2. Hyong → Selbststudium Weißgurt → nach den Übungen zum 3. und 5. Hyong → Selbststudium Gelbgurt → nach den Übungen zum 6. und 7. Hyong → Selbststudium Grüngurt	Sabumnim
15:50 – 16:20	Sparring & Freikampftraining (ab Gelbgurt – Senioren freie Wahl)	Sabumnim
18:00	Abendessen Herzogenhorn	
20:00 – 21:00	Grün- und Blaugurt – Personal Training <i>was bereitet euch am meisten Probleme ... → ihr bekommt dazu Übungsvorschläge</i> Weiß- und Gelbgurte 1. Hyong Kampf Weißgurt 10. Kup Prüfungskombination 4x4 Weißgurt 9. Kup Prüfungskombination Gelbgurte Prüfungskombination Prüfungsbruchttest)	Sabumnim Pia, Ralf Oli Pia Ralf
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gasträum	

Agenda Taekwon-Do Lehrgang, Herzogenhorn - Feldberg

Samstag

ab 07:45	Frühstück	
09:15 – 10:15	Lehrgang Koordination – Kombination ggfls. Selbstverteidigung & Eigenschutz	Sabumnim
10:15 – 11:00	Hyong-Training (Blau- bis Schwarzgurte)	Sabumnim
12:00	Mittagessen	
14:00	Gurtprüfungen	
15:30	Gemeinsames Beisammensein bei Kaffee & Kuchen	
18:00	Abendessen Herzogenhorn	
→ open End	Party time	Ralf Musikbox

Sonntag

ab 07:45	Frühstück <i>vor dem Frühstück Bettwäsche abziehen und auf den Gang legen incl. Handtücher</i>	
09:00 – 10:00	Abschluss-Lehrgang	Sabumnim

Der Lehrgang endet für ALLE Teilnehmer 10 Uhr, ALLE bleiben bis zum Schluss.

- wir haben die letzten Tage gemeinsam trainiert, schöne Stunden verbracht, dann ist das sicherlich angebracht.
- zum Abschluss wollen wir Gruppenbilder machen
- ...