Agenda Taekwon-Do Lehrgang, Herzogenhorn - Feldberg

Lehrgangsplan für 2024 wird ca. 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn online gestellt!

Ihr wollt wissen was unsere Lehrgangsinhalte sind? Beispiel Lehrgangsplan 2023
Diejenigen die donnerstags anreisen können keine Mittagsverpflegung in Anspruch nehmen!
Ansprechpartner Mädchen / Jungs ➔ wird noch bekannt gegeben

Donnerstag

13:00	Matten aufbauen	Schwarzgurte 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
18:00	Abendessen Herzogenhorn	
20:00 – 21:00	Technik-Training für Grün- bis Schwarzgurte *bitte unbedingt Wünsche äußern*	Sabumnim
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gastraum	

Freitag

ab 07:30	Frühstück		
09:15 – 11:00	Hyong Basistechniken		Sabumnim
	nach Abschluss der jeweiligen Basis-Techniken ➔ Hyong Training		Trainer
12:00	Mittagessen		
13:30 – 14:30	Einschrittkampf Basis-Techniken (Festigung der Techniken)		Sabumnim
	Weißgurt (13:30 ~ 13:50):	10. Kup: Prüfungskombination 4x4	Trainer
	Weißgurt (13:30 ~ 13:50):	9. Kup: Prüfungskombination	Trainer
	Weißgurt (13:50 ~ 14:10):	1. / 2. Hyong	Trainer
	Weißgurt (14:10 ~ 14:30):	Prüfungsbruchtest	Trainer
14:40 – 15:40	Pratzen-Training		Sabumnim
	➔ während dessen Übung des jeweiligen Bruchtests		Trainer
15:50 – 16:20	Sparring & Freikampftraining (ab Gelbgurt / ab 50J. freie Wahl)		Sabumnim
18:00	Abendessen Herzogenhorn		
20:00 – 21:00	Technik-Training für Gelb- bis Blaugurt		Sabumnim
	was bereitet euch am meisten Probleme … ➔ ihr bekommt dazu Übungsvorschläge		
	Weiß- und Gelbgurte	1. Hyong Kampf	Trainer
	Weißgurt 10. Kup	Prüfungskombination 4x4	Trainer
	Weißgurt 9. Kup	Prüfungskombination	Trainer
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gastraum		

Agenda Taekwon-Do Lehrgang, Herzogenhorn - Feldberg

Samstag

ab 07:30	Frühstück	
09:15 – 10:15	Lehrgang Koordination – Kombination	Sabumnim
10:15 – 11:00	Übung Prüfungskombinationen und Bruchtest	Sabumnim
12:00	Mittagessen	
13:30	Gurtprüfungen	
15:30	Gemeinsames Beisammensein bei Kaffee & Kuchen	
18:00	Abendessen Herzogenhorn	
➔ open End	Party time	**Wer kann eine Musikbox mitbringen?**

Sonntag

ab 07:30	Frühstück	
	vor dem Frühstück Bettwäsche abziehen und auf den Gang legen incl. Handtücher	
09:00 – 10:00	Abschluss-Lehrgang	Sabumnim
10:00	Bilder machen	
10:15	Prüflinge neue Hyong	

Wir beenden den Lehrgang ALLE zusammen!

Bitte habt dafür Verständnis, dass es unhöflich ist, den Lehrgang einfach vorzeitig zu beenden!