



A U S S C H R E I B U N G

TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Bushido Bordesholm – Wattenbek e.V.
- Datum:** **Samstag, 10. März 2018**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 9. Kup, ab 12 Jahren
- Zeitplan / Themen:**
- | | |
|--|--|
| 9 ³⁰ Uhr: | Hallenöffnung |
| 10 ⁰⁰ Uhr – 10 ³⁰ Uhr: | gemeinsames Aufwärmen |
| 10 ³⁰ Uhr – 12 ⁰⁰ Uhr: | 1. Einheit: Verbesserung bestehender Techniken für Fortgeschrittene (Bewegungsablauf oder Alternativtechniken) |
| 12 ⁰⁰ Uhr – 12 ¹⁵ Uhr: | Pause |
| 12 ¹⁵ Uhr – 13 ⁴⁵ Uhr: | 2. Einheit: SV gegen Messer und Stockangriffe |
| 13 ⁴⁵ Uhr – 14 ⁰⁰ Uhr: | Pause |
| 14 ⁰⁰ Uhr – 15 ³⁰ Uhr: | 3. Einheit: SV gegen Schlag- & Trittangriffe sowie am Boden |
- Referenten:** Mathias Grün, TVSH-Prüfungsreferent, 8. Dan
Torben Jonigk, 4. Dan
- Kosten:** TVSH-Sportler: keine, übernimmt der TVSH
andere: 10,00 €
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner
Tel. (04322) 7519931, E-Mail: mergner@tvsh-mail.de



Mitzubringen: DTU-Pass, Dobok, Hallenturnschuhe, Stock, Messer, Waffen, Schreibzeug, eigene Verpflegung.

Haftung: Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Mit freundlichen Grüßen

Malte Mergner
TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport