

Trainingsplan Bundesbreitensportlehrgang Bad Segeberg

23. Oktober 2021

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4		
10:00 - 10:30	Aufstellung und Begrüßung					
1. Einheit 10:30 - 11:45	Poomsae Grundschule Formen 1-3 Werner Unland	Wettkampf Basics Dongeon Lee	Selbstverteidigung A-Z Hermann Betz	Freestyle/Tricking Part 1 Christian Hübner		
2. Einheit 12:00 - 13:15	Poomsae Applications Marion Schrader	Ü 40	Selbstverteidigung prüfungsspezifisch Hermann Betz	Wettkampf aktueller Kampfstil Dongeon Lee	Freestyle/Tricking Christian Hübner	Kids
3. Einheit 13:45 - 15:00	Selbstverteidigung Hermann Betz	Kids	Poomsae 4-8 Werner und Marion	Wettkampf Power Training Dongeon Lee	Freestyle/Tricking Part 2 Christian Hübner	
4. Einheit 15:15 - 16:30	Wettkampf Dongeon Lee	Kids	Ilbotaeryon Marion Schrader	Poomsae 9-14 Werner Unland	Pratzen training/Showkicks Christian Hübner	

Trainingseinheiten können von den Teilnehmern beliebig gewählt werden. Spezielle Trainingseinheiten für Kinder und Ü40 sind separat gekennzeichnet.
Änderungen vorbehalten