



AUSSCHREIBUNG

TVSH-Breitensportlehrgang Poomsae IV

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Bushido Bordesholm - Wattenbek e.V.
- Datum:** **Samstag, 20. November 2021**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** **ausschließlich TVSH-Sportler** ab 10. Kup
lizenzierte Kampfrichter aller Landesverbände
- Zeitplan / Themen:**
- | | |
|--|--|
| 8 ⁴⁵ Uhr: | Hallenöffnung |
| 9 ⁰⁰ – 10 ³⁰ Uhr: | 1. Einheit: Grundtechniken & Taeguk 1 |
| 10 ³⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr: | 2. Einheit: Taeguk 2, 3, 4 |
| 12 ⁰⁰ – 13 ³⁰ Uhr: | 3. Einheit: Taeguk 5, 6, 7 |
| 13 ³⁰ – 15 ⁰⁰ Uhr: | 4. Einheit: Taeguk 8, Poomsae Koryo, Poomsae Kumgang |
| 15 ⁰⁰ – 16 ³⁰ Uhr: | 5. Einheit: Poomsae Taebaek bis Poomsae Chonkwon |
- Referenten:** Martin Paust, TVSH-Landestrainer Technik, 7. Dan
Kim Berthold, TVSH-Landestrainerin Technik, 3. Dan
- Kosten:** keine, übernimmt der TVSH
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner
E-Mail: mergner@tvsh-mail.de
- Mitzubringen:** DTU-Pass, Dobok, Hallenturnschuhe, Schreibzeug, eigene Verpflegung.
- Haftung:** Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.
- Hinweis:** In den Einheiten 3 bis 5 findet kein gemeinsames Aufwärmen statt. Bitte rechtzeitig erscheinen und vor Beginn der Einheit selbstständig erwärmen.



Hygiene-Hinweise:

Es gelten folgende modifizierte 3G-Regeln:

- geimpft: Impfzertifikat
- genesen: Genesenenzertifikat
- getestet: PCR-Test, nicht älter als 48 Stunden (kein Antigen-Schnelltest)
- Ausnahmen:
 - bis einschl. 17 Jahre: Schulbescheinigung über regelmäßige Tests
 - bis einschl. 6 Jahre: kein Nachweis erforderlich
- Nachweise:
 - Impfzertifikat/Genesenenzertifikat/PCR-Test im Original
 - gültiges Ausweisdokument ab 16 Jahren im Original
 - Personalausweis
 - Reisepass
 - Aufenthaltstitel/Aufenthaltsdokument
 - kein Führerschein oder Krankenkassenkarte
- ohne Vorlage der Dokumente vor Beginn des Lehrgangs ist kein Zutritt zur Halle möglich