



## 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, 09. November 2024**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule  
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 10. Kup
- Zeitplan / Themen:**
- |  |  |
|--|--|
| 8 <sup>45</sup> Uhr:                     | Hallenöffnung  |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup> Uhr:  | 1. Einheit: Grundtechniken & Taeguk 1<br>nur für Sportler bis 6. Kup |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup> Uhr: | 2. Einheit: Taeguk 2, 3, 4<br>nur für Sportler bis 3. Kup            |
| 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup> Uhr: | 3. Einheit: Taeguk 5, 6, 7   |
| 13 <sup>30</sup> – 15 <sup>00</sup> Uhr: | 4. Einheit: Taeguk 8, Poomsae Koryo, Poomsae Kumgang                 |
| 15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup> Uhr: | 5. Einheit: Poomsae Taebaek bis Poomsae Chonkwon                     |
- Referenten:** Martin Paust, TVSH-Landestrainer Technik, 6. Dan  
Ken-Levan Jordt, TVSH-Landestrainer Technik, 4. Dan
- Kosten:** TVSH-Sportler: keine, übernimmt der TVSH  
andere: 10,00 €
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner  
E-Mail: [mergner@tvsh-mail.de](mailto: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.