

Trainingsplan Bundesbreitensportlehrgang Bad Segeberg am 27. Oktober 2018

	Halle 1 Schwerpunkt Kinder -12 Jahre	Halle 2 Schwerpunkt Farbgarbe Jugend/Erwachsene	Halle 3 Schwerpunkt Braun/Schwarzgarbe	Halle 4 Sonstige spezielle Trainingseinheiten
10.00-10.30	Aufstellung und Begrüßung			
1. Einheit 10.30 – 11:30	Formen 1-3 Hermann Betz	Wettkampf Basics Yeonji Kim	Selbstverteidigung Stock / Messer Gerald Meischein	Tricking Part 1 Christian Hübner
2. Einheit 12.00 – 13:00	Poomse Applications für DAN Prüfung Ü40 Thomas Lettner	Formen 4-8 Hans Vogel / Hermann Betz	Wettkampf aktueller Kampfstil Yeonji Kim	Tricking for Kids Christian Hübner
3. Einheit 13.15 – 14.15	Wettkampf für Kids Yeonji Kim	Selbstverteidigung Nahdistanz Gerald Meischein	Formen 9-14 Hans Vogel / Thomas Lettner	Tricking Part 2 Christian Hübner
4. Einheit 14.30 – 15:30	SV für Kids Gerald Meischein	SV prüfungsspezifisch Thomas Lettner	Formen 15-17 Hans Vogel	Pratzentraining / Showkicks Christian Hübner
5. Einheit 15.45 – 16:45	Yoga Hans Vogel	Selbstverteidigung Spezial Gerald Meischein	Ilbo Taeryon / Einschrittkampf Thomas Lettner	Taekwondo Sportabzeichen Hermann Betz
17.00	Verabschiedung			

Trainingseinheiten können von den Teilnehmern beliebig gewählt werden. Schwerpunkt dient nur zur Orientierung auf welche Zielgruppe die Trainingseinheit ausgerichtet ist.