



**Grundlagen – Poomsae – Wettkampf – Selbstverteidigung
Freestyle – Bruchtest – Trainingseinheiten für Kinder**



Referentinnen und Referenten



Michael Bußmann
8. Dan Taekwondo
2. Dan Taekwondo Defense (TKDD)
BTU Landestrainer Technik Sen.
Technical Director TKDD
2-facher Weltmeister Poomsae
DOSB Trainer A Lizenz



Reinhard Langer
8. Dan Taekwondo
ehem. österr. Bundes-trainer Wettkampf
3-facher Europa- & Mehrf. dt. und int. dt. Meister Wettkampf
DOSB Trainer A Lizenz



Oktay Cakir
8. Dan Taekwondo
18-facher int. dt. Meister Hyong/Poomsae
Mehrf. Europa- & Weltmeister (Trad. Formen)
DOSB Trainer A Lizenz



André Neumann
7. Dan Taekwondo
Ehem. TUH-Referent Prüfungswesen
Ehem. int. Referee Poomsae
DOSB Trainer B Lizenz



Mike Paustian
6. Dan Taekwondo
6. Dan Hapkido
6. Dan Police Martial Arts
5. Dan Kick Thai Boxen
DTU Lehrteamref. Jugend
Sporttherapeut
DOSB Trainer A Lizenz



Gerald Meischein
6. Dan Taekwondo
4. Dan Gelong Dao/ Budo-Jitsu
Instructor Krav Maga
Instructor Reality-Based
Personal Protection



Kai Thomaschewski
6. DAN Taekwondo
1. DAN Ju Jitsu (Nervendruckpunkte)
NWTU Landestrainer Technik
NWTU Kampfrichter
A Lizenz Technik
DOSB Trainer B Lizenz



Claudia Kohl
6. Dan Taekwondo
TVSH Landeskampf-richterref. Technik
Bundeskampfr. Technik
Mehrf. dt. Meisterin Poomsae
DOSB Trainer C Lizenz



Ronja Paschke
4. Dan Taekwondo
Bronze Weltmeisterschaft Freestyle
Europameisterin Freestyle
Mehrf. dt. und int. dt. Meisterin Freestyle
DOSB Trainer C Lizenz



Ken-Levan Jordt
4. Dan Taekwondo
TVSH Landestrainer Technik
Mehrf. dt. Meister Poomsae
DOSB Trainer B Lizenz



Wyatt Sommerfeld
2. Dan Taekwondo
Mitglied des Nationalkaders
Mehrf. Gold & Silber auf Weltranglistenturnieren in Freestyle



Leon Reich
1. Dan Taekwondo
Mitglied des Nationalkaders
Mehrf. dt. Meister in Freestyle & Poomsae
Mehrf. Gold & Silber auf Weltranglistenturnieren in Freestyle & Poomsae

www.tus-esingen.de/abteilungen/taekwondo.html



Taekwondo Breitensportlehrgang

15 Jahre Taekwondo im TuS Esingen e.V.

Samstag 9. September 2023 in Tornesch

Veranstalter & Ausrichter: Taekwondo Abteilung des TuS Esingen e.V.

Verantwortlich: Prof. Dr. Frank Steffen, Abteilungsleiter Taekwondo,
TuS Esingen e.V.
T: 015234158580
E: taekwondo-tus-esingen@online.de

Veranstaltungsort: Hallen und Outdoorbereich der Klaus-Groth Schule, Klaus-Groth-Str. 11, 25436 Tornesch

Zeitplan: 08.00 Uhr: Hallenöffnung
08.00 – 08.45 Uhr: Registrierung
09.00 Uhr: Beginn
17.15 Uhr: Ende

Detaillierter Zeitplan & angebotene Trainingseinheiten:
www.tus-esingen.de/abteilungen/taekwondo.html

Meldeschluss: Early Bird: 26. August 2023
Regulär: 02. September 2023
Late Bird: 08. September 2023

Teilnehmer*innen: Taekwondo-Sportler*innen ab 9. Kup

Teilnahmegebühr:	Early Bird	Regulär	Late Bird
Kinder & Jugend (bis 18 Jahre)	€ 15,00	€ 20,00	€ 25,00
Erwachsene (ab 18 Jahre)	€ 20,00	€ 25,00	€ 30,00

Keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme.

Anmeldung: Anmeldung formlos über den Verein an die unten angegebene Meldeadresse (wenn möglich unter Verwendung der zur Verfügung gestellten Excel-Liste).

Bei der Anmeldung bitte angeben:

- Vereinsname
- Name, Vorname der Teilnehmer*innen mit Graduierung und Alter sowie – wenn gewünscht - Voranmeldung für Trainingseinheiten mit begrenzter Teilnehmeranzahl:
 - Bruchtest I: 11.15 – 12.15 Uhr (ab 15 Jahre)
 - Bruchtest II: 13.15 – 14.15 Uhr (ab 15 Jahre)
 - SV im ÖPNV (Bus) I: 11.15 – 12.15 Uhr (ab 12 Jahre)
 - SV im ÖPNV (Bus) II: 13.15 – 14.15 Uhr (ab 12 Jahre)
 - SV im/am Auto: 14.30 – 15.30 Uhr (ab 14 Jahre)

Bei den Trainingseinheiten mit Voranmeldung erfolgt nach Anmeldung eine Rückmeldung per E-Mail, ob eine Teilnahme möglich ist. Sofern am Lehrgangstag noch freie Kapazitäten vorhanden sind, ist auch eine Nachmeldung am Lehrgangstag bei der Registrierung möglich.

Sammelanmeldung und -bezahlung pro Verein erwünscht.



Bezahlung: „Early Bird“ und „Regulär“: Überweisung
Kontoinhaber: TuS Esingen e.V.
Bank: VR Bank in Holstein
IBAN: DE92 2219 1405 0045 0446 10
Verwendungszweck: TKD BSL 9/23 – Vereinsname –
x Erw – x Ki/Ju
„Late Bird“: Barzahlung am Lehrgangstag

Meldeadresse: bsl-tus-esingen@online.de (Frank Steffen)

Mitzubringen: Dobok, Sportkleidung für die Outdooreinheiten, Wettkampfausrüstung, Schlagpolster, Stock & Messer, Bruchtestbretter (optional – Übungsbretter aus Kunststoff sind vorhanden), gültiger DTU-Pass (wenn Eintragung erwünscht)

Verpflegung: Vor Ort werden kalte und warme Speisen sowie Getränke angeboten.

Lizenzen: Dieser Lehrgang gilt im TVSH und der TUH als Lizenzverlängerungslehrgang für DOSB Trainer B und C Lizenzen. Im TVSH wird der Lehrgang mit 5 LE und in der TUH mit 2,5 LE angerechnet.

Haftung: Alle Teilnehmer*innen nehmen auf eigenes Risiko an dem Lehrgang teil. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden und ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.
Für minderjährige Teilnehmer*innen ist die im Anhang befindliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten ausgefüllt und unterzeichnet bei der Registrierung vorzulegen.

Datenschutz: Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmer*innen der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung ihrer personenbezogenen Daten – soweit dies für die Abwicklung des Lehrgangs erforderlich ist – zu. Ebenso erklären sich die Teilnehmer*innen mit ihrer Anmeldung damit einverstanden, dass während des Lehrgangs gemachte Bild- und Videoaufnahmen vom TuS Esingen e.V. auf der Webseite, den sozialen Medien und in den Printmedien genutzt werden dürfen.

Anreise: Pkw:
Anfahrt über BAB A23, Abfahrt 15 (Tornesch/Uetersen/Barmstedt), dann Richtung Uetersen/Tornesch
Bahn:
Bahnhof Tornesch (Direktverbindungen von Hamburg Hbf., Hamburg Altona und Elmshorn) – ab Bahnhof Tornesch ca. 13 Min. Fußweg (1 km).

Parkmöglichkeiten: Direkt vor Ort sind ca. 130 kostenlose Parkplätze vorhanden. Darüber hinaus bestehen kostenlose Parkmöglichkeiten in den angrenzenden Straßen sowie auf dem Parkplatz an der Kreuzung „Pinnauring“/„Esinger Weg“ (ca. 60 Parkplätze – ca. 5 Min „blauer“ Fußweg im Lageplan) – Anfahrt über „Esinger Straße“ und dann „Am Schützenplatz“ zum Pinnauring.

Übernachtung:

Übernachtungsmöglichkeiten in Tornesch:

- Hotel Esinger Hof, Denkmalstraße 7, 25436 Tornesch, www.esingerhof.de
- König's Pension, Ahrenloher Straße 99-109, 25436 Tornesch, www.pension-tornesch.de

Lageplan:



Einverständniserklärung

(ist bei der Registrierung vorzulegen)

Mein Name ist: _____
(Name, Vorname in Druckbuchstaben)

Ich bin Erziehungsberechtigte/r von:

(Name, Vorname des Kindes in Druckbuchstaben)

Ich erkläre mich uneingeschränkt damit einverstanden, dass mein Kind am

**Taekwondo Breitensportlehrgang des TuS Esingen e.V.
am 09. September 2023 in Tornesch**

teilnimmt. Gesundheitlich spricht nichts gegen eine Teilnahme meines Kindes.

Mir ist die Ausschreibung für den o.g. Lehrgang in allen Punkten bekannt. Ich erkenne alle Punkte der Ausschreibung ausdrücklich an, insbesondere den Haftungsausschluss und die Bestimmungen zum Datenschutz.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich in allen Punkten einverstanden: ,

Ort, Datum

Unterschrift


Anmeldung Breitensportlehrgang TuS Esingen e.V. am 09.09.2023 in Tornesch

Verein/Abteilung:										
Verantwortlicher:										
Tel./Mobil:										
E-Mail Adresse:					Voranmeldung					
Nr.	Name	Vorname	Graduierung	Alter	Burchtest I	Bruchtest II	SV im ÖPNV (Bus) I	SV im ÖPNV (Bus) II	SV am/im Auto	mit eigenem Pkw *)
1	Mustermann	Max	1. Kup	21	X	(X wenn I nicht mögl.)			X	X (PINH 821)
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

*) Für die Teilnehmer*innen an der Trainingseinheit SV am/im Auto, die ihren eigenen Pkw für die Trainingseinheit zur Verfügung stellen, besteht eine Parkplatzgarantie direkt an der Halle. Wenn möglich mit der Anmeldung - spätestenes jedoch bis zum 02.09.2023 - Mitteilung des Kfz-Kennzeichens des zur Verfügung gestellten Pkws. Seitens des verantwortlichen Referenten wurde versichert, dass im Rahmen der Trainingseinheit mit keinen Beschädigungen an den zur Verfügung gestellten Pkws zu rechnen ist.

TAEKWONDO Breitensportlehrgang | Zeitplan | 9.9.2023



	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Parkplatz
	Grundlagen & SV	Formen & Bruchtest	Formen & SV	Freestyle	Kinder	Wettkampf	SV
08:00-08:45 09:00-09:15 09:15-09:45	Einlass & Registrierung Begrüßung Gemeinsames Aufwärmen (O. Cakir)						
09:45-10:00	Pause						
10:00-11:00	SV Personenschutz (G. Meischein)	Taeguk 4 & 5 (K. Thomaschewski)	Poomsae 9 & 10 (M. Bußmann mit C. Kohl & K.-L. Jordt)	Grundlagen Freestyle (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Grundl. Wettkampf für Kinder (M. Paustian)	Grundl. Wettkampf ("Basics") (R. Langer)	
11:00-11:15	Pause						
11:15-12:15	Pratzenkicks (O. Cakir)	Bruchtest I (A. Neumann)*	Poomsae 15 & 16 (M. Bußmann mit C. Kohl & K.-L. Jordt)	Sprung- und Drehkicks (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Grundl. Technik für Kinder (M. Paustian)	Koordinationstraining (R. Langer)	SV im ÖPNV I (G. Meischein)**
12:15-13:15	Pause						
13:15-14:15	Bruchtest II (A. Neumann)*	Taeguk 1-3 (K. Thomaschewski)	Poomsae 13 & 14 (M. Bußmann mit C. Kohl & K.-L. Jordt)	Akrobatik (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Wettkampf-Challenge für Kinder (O. Cakir)	Pratzentraining (R. Langer)	SV im ÖPNV II (G. Meischein)**
14:15-14:30	Pause						
14:30-15:30	TKD-T: Grundlagen & Koordination (O. Cakir)	Taeguk 6 & 7 (K. Thomaschewski)	SV am Tisch (G. Meischein)****	Freestyle Choreografie (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Selbstverteidigung für Kinder (M. Paustian)	Westentraining/ Sparring (R. Langer)	SV am/im Auto (G. Meischein)***
15:30-15:45	Pause						
15:45-16:45	Einschrittkampf (O. Cakir)	Taeguk 8 & Poomsae 9 (K. Thomaschewski)	Poomsae 11 & 12 (M. Bußmann mit C. Kohl & K. Jordt)	Tricking (R. Paschke mit L. Reich & W. Sommerfeld)	Kinder-Formentrain. für Kinder & Trainer (M. Paustian)	Allg. Tendenzen im Wettkampf (R. Langer)	
16:45-17:00	Pause						
17:00-17:15	Verabschiedung						

- *) Mit Voranmeldung - max. 20 Personen je Trainingseinheit
- ***) Mit Voranmeldung - max. 30 Personen je Trainingseinheit
- ****) Bei guter Witterung - mit Voranmeldung - max. 40 Personen
- *****) Bei schlechter Witterung

Lehrgangsort: Hallen der Klaus-Groth Schule Tornsch, Klaus-Groth-Str. 11, 25436 Tornesch
 Neue 3-Feldsporthalle: Hallen 1-3
 Alte 3-Feldsporthalle: Hallen 4-6