



**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](http://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](http://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

<b>Teilnahmegebühr:</b>	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](http://www.esingerhof.de)
- König's Pension, Ahrenloher Straße 99-109, 25436 Tornesch, [www.pension-tornesch.de](http://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

<b>Verein/Abteilung:</b>										
<b>Verantwortlicher:</b>										
<b>Tel./Mobil:</b>										
<b>E-Mail Adresse:</b>					<b>Voranmeldung</b>					
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 - spätestens 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	<b>Einlass &amp; Registrierung Begrüßung Gemeinsames Aufwärmen (O. Cakir)</b>						
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	<b>Verabschiedung</b>						

- \*) 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