Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V. 05.02. - 31.03.2024

MONTAG

Dojang

17.00 - 18.15 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)

Akrobatik

(Theo)

18.30 - 19.45 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene) *)

Grundlagen- und Techniktraining

(Theo)

19.50 - 20.50 Uhr

Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene
(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Selbstverteidigungstraining
Taekwondo Defense (TKDD)

(Kein Training am 04.03.)

(Frank)

20.50 - 21.30 Uhr

Anfänger (ab Gelbgrüngurt) & Fortgeschrittene
(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Selbstverteidigungstraining
Taekwondo Defense (TKDD)

(Kein Training am 04.03.)

(Frank)

21.30 - 22.00 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene

Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene
(Erwachsene & Ü40)

Kraft- und Koordinationstraining

(Kein Training am 04.03.)

(Frank)

DIENSTAG

Dojang

18.15 - 19.30 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Erwachsene & Ü40)

Freies Training
Turnier- & Prüfungsvorbereitung

19.30 - 21.00 Uhr

Neueinsteiger & Anfänger (bis Gelbgurt)
(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Grundlagentraining

(Kein Training am 06.02., 20.02. & 05.03.)

(Frank)

21.00 - 22.00 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Erwachsene & Ü40)

Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining

MITTWOCH

Dojang

17.15 - 18.15 Uhr

Anfänger (bis Grüngurt)
(Kids ab 6 Jahre)

Grundlagentraining

(Theo)

18.30 - 19.30 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene) *)

Wettkampftraining
Turniersport

(Theo)

19.35 - 20.05 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Technik-Stabilisation-Kraft

(Theo)

20.15 - 21.30 Uhr

Fortgeschrittene
(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Techniktraining
Poomsae 9-17

(Frank)

21.30 - 22.00 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene

Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene
(Erwachsene & Ü40)

Kraft- und Koordinationstraining

(Frank)

DONNERSTAG

Dojang

18.15 - 19.00 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Erwachsene & Ü40)

Freies Training
Turnier- & Prüfungsvorbereitung

19.15 - 20.45 Uhr

Anfänger
(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Grundlagentraining

(Kein Training am 15.02.)

(Monika)

20.45 - 22.00 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Erwachsene & Ü40)

Freies Training
Turnier- & Prüfungsvorbereitung

FREITAG

Dojang

16.00 - 17.00 Uhr

Anfänger (ab Weiß-Gelbgurt)
(Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)

Techniktraining
Poomsae 1-3

(Theo)

17.15 - 18.15 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene)

Wettkampftraining
Grundlagen

oder

Anfänger & Fortgeschrittene
(Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)

Kicks
Sprung- u. Drehkicks & Tricking

(Im 14-tägigen Wechsel)

(Theo)

18.30 - 20.00 Uhr

Fortgeschrittene
(Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Grundlagen- und Techniktraining
Poomsae 4-11

(Theo)

20.15 - 21.30 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)

Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining

(Kein Training am 09.02.,16.02., 23.02., 08.03., 15.03. & 29.03.)

(Frank)

21.30 - 22.00 Uhr

Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene
(Erwachsene & Ü40)

Kraft- und Koordinationstraining

(Kein Training am 09.02.,16.02., 23.02., 08.03., 15.03. & 29.03.)

(Frank)

SAMSTAG

Halle

08.00 - 10.00 Uhr

Anfänger & Fortgeschrittene
(Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)

Turniersport Freestyle & Technik

(Auf Einladung)

(Theo)

Dojang

Fitnessraum der "neuen" 3 Feld-Sporthalle
Klaus-Groth Straße 11
25436 Tornesch

Halle

Sporthalle der Johannes-Schwennesen-Schule
Am Schützenplatz
25436 Tornesch

Teilnahme am Dojangtraining

Trainingsteilnahme bei Theo:
An den mit einem *) gekennzeichneten Trainingseinheiten ist die Teilnahme von Ü40 Sportler*innen möglich. Der Inhalt dieser Trainingseinheiten ist jedoch nicht auf diese Altersgruppe ausgerichtet.

Stand: 04.02.2024