



AUSSCHREIBUNG

TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Polizei-SV Union Neumünster von 1973 e.V.
- Datum:** **Samstag, 19. März 2016**
- Ort/Halle:** Sporthalle der Helene-Lange-Schule
Roonstraße 43, 24534 Neumünster
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 9. Kup
- Zeitplan / Themen:** 9³⁰ Uhr: Hallenöffnung
10⁰⁰ Uhr – 10³⁰ Uhr: gemeinsames Aufwärmen

Halle 1: Martin Paust

ab 8. Kup, ab 12 Jahren

10³⁰ Uhr – 12⁰⁰ Uhr: 1. Einheit: Stock

12⁰⁰ Uhr – 12¹⁵ Uhr: Pause

12¹⁵ Uhr – 13⁴⁵ Uhr: 2. Einheit: Messer

13⁴⁵ Uhr – 14⁰⁰ Uhr: Pause

14⁰⁰ Uhr – 15³⁰ Uhr: 3. Einheit: Boden

Halle 2: Mathias Grün

ab 8. Kup, ab 12 Jahren

10³⁰ Uhr – 12⁰⁰ Uhr: 1. Einheit: Verteidigung gegen Schläge und Tritte

12⁰⁰ Uhr – 12¹⁵ Uhr: Pause

12¹⁵ Uhr – 13⁴⁵ Uhr: 2. Einheit: SV für Fortgeschrittene – Kombinationen

13⁴⁵ Uhr – 14⁰⁰ Uhr: Pause

14⁰⁰ Uhr – 15³⁰ Uhr: 3. Einheit: wirksame Verteidigung für Frauen



Halle 3: Torben Jonigk

ab 9. Kup

10³⁰ Uhr – 12⁰⁰ Uhr: 1. Einheit: Verteidigung gegen Haltegriffe

12⁰⁰ Uhr – 12¹⁵ Uhr: Pause

12¹⁵ Uhr – 13⁴⁵ Uhr: 2. Einheit: Verteidigung gegen Würgetechniken

Referenten: Mathias Grün, TVSH-Prüfungsreferent, 7. Dan
Martin Paust, TVSH-Landestrainer Technik, 6. Dan
Torben Jonigk, 3. Dan

Kosten: TVSH-Sportler: 5,00 €
andere: 10,00 €

Anmeldungen: nicht erforderlich

Rückfragen: Malte Mergner
Tel. (04322) 7519931, E-Mail: vp-technik@tv-sh.de

Mitzubringen: DTU-Pass, Dobok, Hallenturnschuhe, Stock, Messer, Waffen, Schreibzeug, eigene Verpflegung.

Haftung: Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Mit freundlichen Grüßen

Malte Mergner
TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport