

## 1. NWTU Lehrgang Poomsae 2026 (Poomsae 4 – 11)

### (7 LE Trainer C/B Verlängerung)

**Veranstalter:** Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

**Ausrichter:** Tae-Kwon-Do-Club Hochdahl e.V.

**Datum:** Samstag, 07.02.2026

**Zeit:** 10:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Dreifachturnhalle Erkrath  
Rankestr. 6,  
40699 Erkrath

**Meldeschluss:** Sonntag, 01.02.2026

#### Lehrgangsinhalt:

##### I. Generell

- Spezielle Bewegungslehre in Theorie und Praxis
- Techniklehren im Taekwondo 7 UE
- Bewegungsbeobachtung, -beschreibung und -erklärung von Taekwondotechniken,
- Kennzeichen der Taekwondo-Grundtechniken - Idealtechnik, Optimaltechnik, vs. individuelle Technik,
- Fehler bzw. Abweichungen von der Idealtechnik erkennen, klassifizieren,
- Hilfestellungen zur Fehlerkorrektur bei unkorrekter Technikausführung.

##### II. Praxis Poomsae 4 - 11

- 10:00 – 12:00 Uhr: Poomsae 4- 5 - (Key Points, Form erlernen, Form vertiefen, Vorbereitung auf den Formenwettkampf, Präsentation).
- 12:00 – 14:00 Uhr: Poomsae 6- 8 - (Key Points, Form erlernen, Form vertiefen, Vorbereitung auf den Formenwettkampf, Präsentation).
- 14:00 – 16:00 Uhr: Poomsae 9- 11 - (Key Points, Form erlernen, Form vertiefen, Vorbereitung auf den Formenwettkampf, Präsentation).

Geschäftsstelle: Hindenburgstraße 28 · 51766 Engelskirchen · T: 02263 - 903738 · F: 03222 - 1813090 · E: office@nwtu.de · www.nwtu.de

**Referenten:** Kai Thomaschewski (7. DAN), NWTU Landestrainer Technik  
Sylvia Höhfeld (5. DAN), Weltmeisterin Poomsae WM 2024  
Candida Tunkel (4. DAN), Vizeweltmeisterin Poomsae WM 2016

**Meldung an:** <https://www.dtu-datenbank.de/publicregistration/selectevent>

**Teilnehmer:** Sportler:innen ab dem 4. KUP mit gültigem DTU-Pass.

**Lizenzverlängerung:** **Dieser Lehrgang wird mit 7 LE für die jeweilige Trainer C/B Verlängerung angerechnet.**

**Gebühren:** 30,00 EUR je Sportler:in

Die Entrichtung der Gebühr ist nur durch Banküberweisung auf das folgende Konto möglich (Zahlungseingang bis zum **04.02.2026**):

**Kontoinhaber:** NWTU  
**IBAN:** DE06 3506 0386 1367 5702 07  
**Institut:** Volksbank Rhein-Ruhr eG  
**Verwendungszweck:** **Poomsae LG01/2026 + Vereinsname bzw. Sportlername**  
Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung.

**Mitbringen:** Gültiger DTU-Ausweis

**Verpflegung:** Eigenständige Verpflegung (Getränke und Essen)

**Datenschutz:** Einwilligungserklärung gem. §4a Bundesdatenschutzgesetz:  
Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten erklärt sich jede/r an der Veranstaltung teilnehmende/r Sportler/in / Betreuer/in im Rahmen der Zweckbestimmung der NWTU einverstanden. Das Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten jederzeit per Email unter [dsb@nwtu.de](mailto:dsb@nwtu.de) oder in anderer schriftlicher Form widerrufbar. Die Daten werden dann umgehend, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht bzw. gesperrt.

**Haftungsausschluss:** Alle an dem Trainerlehrgang Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil und erklären mit der Meldung, dass Sie sich in einem körperlich und gesundheitlich einwandfreien Zustand befinden. Mit der Meldung erklären sich die Teilnehmer/innen oder Ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden. Gleichzeitig erklären sie sich, dass sie damit Einverstanden sind das Bilder die auf dem Lehrgang gemacht werden, in den sozialen Medien gepostet. Wenn sie dieses nicht möchten dann teilen sie dieses bitte der Lehrgangsleitung vor Lehrgangsbeginn mit.

Ausschreibung erstellt am

27.12.2025



Sportreferent Technik  
Oliver Schulz