

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 oder in anderer schriftlicher Form widerrufbar. Die Daten werden dann umgehend, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht bzw. gesperrt.



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

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

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

