



# 1. NWTU Bildungstag

Gemeinsam Zukunft gestalten

**! Anrechnung von 5 LE für Trainer-C/-B-Verlängerungen !**



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

- Datum:** Samstag, 27. Juni 2026
- Ort:** Bayer Sportpark / Bayerhalle Wuppertal  
Unten vorm Steeg 1, 42329 Wuppertal
- Veranstalter:** Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.  
NWTU-Landespräsident: Thomas Schneider
- Ausrichter:** SV Bayer Wuppertal e.V.  
NWTU-Prüfungsreferent: Thomas Lettner
- Einlass:** ab 9:00 Uhr
- Beginn:** 9:45 Uhr
- Ende:** ca. 17:00 Uhr
- Inhalte:**

Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen  
Taekwondo Union e.V.

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- **Poomsaetraining** mit dem **Landeskadertrainer**, individuelle Rückmeldungen und Präsentationstraining für Turniere.
- Intensives **Taekwondo-Basics** Training, Kampfstrategien und Kick-Methodiken für den **Zweikampfbereich**.
- Waffenabwehr, Selbstverteidigung im Ernstfall und Waffendrills aus dem **Hosinsulbereich**.
- Moderne Impulse aus der **Trainerausbildung**, mit effektiver Bewegungslehre und aktuellen Entwicklungen für Trainer\*innen.
- Weiterbildung und Einblicke in das **Prüfungswesen**, seiner Theorie und praktischen Umsetzung.
- **Taekwondo als Gesundheitssport** mit Wissen zum Herz-Kreislaufsystem, der Trainingslehre und Bewegung im Alter.
- **Freestyletraining** zum Üben der eigenen Akrobatik, Freestyleelementen für die eigene Choreografie und Mehrfachkicks.
- Aktuelles aus den **Kampfrichterwesen Technik und Zweikampf** mit Videoanalysen und Umsetzung der derzeitigen Wettkampfordnungen.

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



**Athletic Sport Sponsoring**  
— ICH BIN DEIN AUTO

## Referent\*innen (s. nächste Seite!):

### Kai Thomaschewski



7. DAN Taekwondo  
Landeskadertrainer Technik  
DOSB Trainer-B Lizenz  
Bundeskader Technik  
Mehrfacher Deutscher Meister  
2. Platz Team U60 GOP 2026

### Louis Thomaschewski



4. DAN Taekwondo  
DOSB Trainer-B Lizenz  
Landeskader Technik  
Taekwondo-Lehrer Schulsport  
International Poomsae Coach  
Mehrfacher Deutscher Meister

### Markus Sand



7. DAN Taekwondo  
DOSB Trainer-C Lizenz  
DTU Prüfer-A Lizenz  
DTU Bundeskampfrichter  
Kampfrichterreferent Technik

### Musa Çiçek



6. DAN Taekwondo  
DOSB Trainer-A Lizenz  
4-facher Deutscher Meister  
2-facher Europameister  
3. Platz Weltmeisterschaft  
Ehem. DTU Vizepräsident Leistungssport

### Seungyong Lee



5. DAN Taekwondo  
Bachelor of Physical Education in Taekwondo

### Ahmad-Nebzas Kazkaz



International Referee  
Best Male Referee 2024 Tirana  
DTU Bundeskampfrichter  
Kampfrichterreferent Zweikampf

### Syifa Nurzaman



3. DAN Taekwondo  
Landeskader Technik  
Bundeskader Technik DTU  
Hapkido National Team  
1. Platz Freestyle BRLT 2025  
2x Bronze EUSA Games

### Imraan Nurzaman



3. DAN Taekwondo  
Landeskader Technik  
Bundeskader Technik DTU  
2. Platz German Open  
3. Platz Danish Open 2025  
Hapkido National Team

### Marco Schwamborn



3. DAN Taekwondo  
DOSB Trainer-B Lizenz  
DTU Prüfer-C Lizenz  
Landeskampfrichter Hosinsul  
Landeskampfrichter Technik  
NWTU Freestyle-Team

### Carsten Eller



4. DAN Taekwondo  
Bildungsreferent

### Cem Baykan



3. DAN Taekwondo  
Kampfrichter A-Lizenz Technik  
3. Platz Danish Open Team U30  
Breitensportreferent

### Jürgen Kraß-Kuth



8. DAN Taekwondo  
5. DAN Hapkido  
Sportwissenschaftler (B. Sc.)  
DOSB Trainer-A Lizenz  
DOSB Diplom Taekwondo Trainer  
Mehrfacher Hapkido Weltmeister

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

## Josef Römers



8. DAN Taekwondo  
8. DAN Hapkido-Hankido  
10. DAN Yongkumdo  
1. DAN Taekwondo Defense  
DOSB Trainer-B Lizenz  
NWTU Fachreferent Hosinsul

## Thomas Lettner



8. DAN Taekwondo  
Prüfungsreferent

## Funda Gül



1. Platz German Open  
1. Platz Dutch Open  
2. Platz German Open  
Vizepräsidentin Wirtschaft/Finanzen

## Marcel Bassiner



6. DAN Hapkido  
5. DAN Taekwondo  
2. DAN Hankumdo  
1. DAN Taekwondo Defense  
Referent für Hosinsul NWTU

**Freut euch auch auf den Besuch anderer NWTU Funktionäre!**





# 1. NWTU Bildungstag

Gemeinsam Zukunft gestalten

**! Anrechnung von 5 LE für Trainer-C/-B-Verlängerungen !**



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

- Meldeschluss:** 14. Juni 2026 / max. 300 Teilnehmer
- Gebühr:** 25 € für NWTU-Mitglieder  
30 € für Nicht-NWTU-Mitglieder
- Anmeldung:** Ausschließlich über die DTU Datenbank / ab dem 18.04.2026  
Für Nicht-DTU-Mitglieder per Mail an [C.Baykan@nwtu.de](mailto:C.Baykan@nwtu.de)

Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen  
Taekwondo Union e.V.

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

**Die Meldung ist nur gültig bei Zahlungseingang bis 20. Juni 2026**

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto zu entrichten:

- Kontoinhaber:** NWTU e.V.
- IBAN:** DE06 3506 0386 1367 5702 07
- BIC:** GENODED1VRR
- Verwendungszweck:** **BT 27.06.26 + Vereinsname**
- Verpflegung:** Getränke und Snacks werden angeboten

## Zusatzinformationen:

- Für den **Hosinsul** eigene Gummimesser und Stöcker mitbringen!
- Für den **Zweikampf** eigene Westen mitbringen!

Eine andere Zahlweise (Bar, Scheck, usw.) oder eine spätere Zahlung werden nicht akzeptiert. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung. Die Gebühr ist nicht personenbezogen, sondern kann für jeden Vereinssportler, der die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt, verwendet werden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden. Jeder Teilnehmer hat in einem gesundheitlich einwandfreiem Zustand teilzunehmen und nimmt unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an dieser Veranstaltung teil. Jeder Teilnehmer erklärt sich mit der Anmeldung damit einverstanden, dass auf dem Lehrgang gemachtes Bild- und Videomaterial auf der NWTU Homepage, Facebook und Instagram veröffentlicht werden kann. Minderjährige Teilnehmer\*innen haben diese Erklärung durch ihre Personensorgeberechtigten schriftlich abzugeben.

Datenschutz-Einwilligungserklärung gem. § 4a Bundesdatenschutzgesetz: Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten erklärt sich jeder Teilnehmer im Rahmen der Zweckbestimmung der NWTU einverstanden. Sie können Ihr Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail unter [dsb@nwtu.de](mailto:dsb@nwtu.de) oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann umgehend, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht oder gesperrt.

Geschäftsstelle: Hindenburgstraße 28 · 51766 Engelskirchen · T: 02263 - 903738 · F: 03222 - 1813090 · E: [office@nwtu.de](mailto:office@nwtu.de) · [www.nwtu.de](http://www.nwtu.de)



Athletic Sport Sponsoring  
— ICH BIN DEIN AUTO



**KWON**   
TOUCH THE SPIRIT

## Kampfrichterwesen Formen (Markus Sand)

**Workshop V.I** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Techniken – Bewegungslehre

- Grundlagen von TKD-Techniken (WT-Standards / Recognizing Poomsae)
- Bewegungsmuster in Theorie und Praxis (Ausholbewegungen, Endpunkte ...)
- Spannungsintervalle / Generieren von Impact (Rotationen / Muskelspannung ...)
- Richtig stehen und drehen

**Workshop V.III** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### WOP – Wettkampfordnung Poomsae WT/DTU

- Kurze Einführung in das Regelwerk der WT/DTU (Recognizing Poomsae)
- Punktabzüge / Definition im Bereich Technik und Präsentation
- Beispiele und praktische Übungen

**Workshop V.V** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### WOP – Videoanalyse, Bewertung

- Anwendung Regelwerk WT/DTU(Recognizing Poomsae)
- Einsatz Bewertungssoftware (Mobiltelefon / Tablet mit Internet-Zugang notwendig)
- Link → <https://testbewertungssystem.nwtu.eu/KRWertung>
- Fehlererkennung / Klassifizierung / Sanktionierung
- Bewertung / praktische Übungen / Live- und Videoanalyse

## Gesundheitssport Taekwondo (Jürgen Kraß-Kuth)

**Workshop IV.III und IV.IV**

**Neue Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

- Bedeutung von Dehnübungen und praktische Übungen für den Alltag
- Herz-Kreislauf-System und die Rolle des Herzens
- Krafttraining im Alter und Muskelaufbau/-erhalt im Alter

## Kampfrichterwesen Zweikampf (Nebras Kazkaz)

**Workshop V.I** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### WOZ - Wettkampfordnung Zweikampf: Grundlagen und aktuelle Entwicklungen

- Kurze Einführung in das DTU- Regelwerk
- Best-of-Three System
- Typische Regelverstöße (Gam-jeoms) und Regelauslegung
- Analyse spezifischer Zweikampfsituationen und Entscheidungstraining

**Workshop V.II** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Protective Scoring System: DaeDo und KPNP

- Scoreboard verstehen
- PSS Insights und typische Fehler
- Einsatz Bewertungssoftware (Mobiltelefon / Tablet mit Internet-Zugang notwendig)
- Link → <https://tkdreact.de>
- Beispiele und praktische Übungen

**Workshop V.IV** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Instant Video Replay

- Analyse realer Zweikampfszenarios
- Bewertung schwieriger Situationen
- Fehlererkennung und Entscheidungsfindung
- Diskussion der Entscheidungen

## Hosinsul (Josef Römers)

**Workshop III.II** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Waffenabwehr und Hebeltechniken

- Selbstverteidigung gegen Stock- und Messer bzw. Waffen und Waffen
- Verschiedene Hebeltechniken und deren Wirkungsweisen
- Prüfungsorientierte Selbstverteidigung

**Workshop II.IV** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Langstock

- Kennenlernen des Langstocks und seiner Einsatzweisen
- Selbstverteidigungstechniken mit einem Langstock

## Prüfungswesen (Thomas Lettner)

**Workshop IV.II** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Prüfungswesen und seine praxisorientierte Umsetzung

- Praxisorientierte Umsetzung der aktuellen Prüfungsordnung
- Grundlagen und Auftreten auf (DAN-)Prüfungen
- Vorbereitung und die Bedeutung des Umfeldes für eine Prüfung

**Workshop III.III** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Prüfungswesen und seine Theorie

- Organisation einer KUP- und DAN-Prüfung (Vereins- und Sportlerebene)
- Aufgaben und Pflichten eines Ausrichters für Gürtelprüfungen

**Workshop IV.IV** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Prüfungswesen und seine praxisorientierte Umsetzung

- Praxisorientierte Umsetzung der aktuellen Prüfungsordnung
- Grundlagen und Auftreten auf (DAN-)Prüfungen
- Vorbereitung und die Bedeutung des Umfeldes für eine Prüfung

**Workshop II.V** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Prüfungswesen und seine Theorie

- Organisation einer KUP- und DAN-Prüfung (Vereins- und Sportlerebene)
- Aufgaben und Pflichten eines Ausrichters für Gürtelprüfungen

## Freestyle (Syifa & Imraan Nurzaman & Marco Schwamborn)

**Workshop I.III** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Freestyle I – Praktische Einführung

- Anfänge und Vorübungen zu den akrobatischen Tätigkeiten
- Einführung in den Radschlag und in die Radwende
- Übungen für den Flickflack
- Übungen für den Butterfly

**Workshop I.V** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Freestyle II - Vertiefung

- Übungen für das freie Rad
- Übungen 360 Tritt / Spin-Kicks
- Übungen für den gesprungener Yop-Chagi
- Übungen für Mehrfachtritte

## **Bildungs- und Breitensportwesen (Carsten Eller & Cem Baykan)**

### **Workshop III.I**

Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

#### **Von Pratzenhockey bis „Mensch ärgere dich nicht“ – Moderne Trends aus der Trainerausbildung I**

- Aktuelle sportdidaktische Impulse für (angehende) Trainer\*innen
- Methodische Impulse zur Trainingsstrukturierung und -modularisierung
- Praktische Durchführung in Kopplung mit theoretischen Fachkenntnissen

### **Workshop IV.III**

Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

#### **„Hoch hinaus – dreifache Sprungtechnik im Taekwondo“ – Methoden des Taekwondo-Trainings – Bewegungs- und Trainingslehre verstehen und anwenden**

- Grundlagen der sportdidaktischen Trainingsplanung
- Aktuelle Impulse zu Methodiken für das (Taekwondo-)Training
- Praktische Durchführung in Kopplung mit theoretischen Fachkenntnissen

### **Workshop III.IV**

Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

#### **Von Pratzenhockey bis „Mensch ärgere dich nicht“ – Moderne Trends aus der Trainerausbildung II**

- Aktuelle sportdidaktische Impulse für (angehende) Trainer\*innen
- Methodische Impulse zur Trainingsstrukturierung und -modularisierung
- Praktische Durchführung in Kopplung mit theoretischen Fachkenntnissen

### **Workshop V.V**

Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

#### **Von Pratzenhockey bis „Mensch ärgere dich nicht“ – Moderne Trends aus der Trainerausbildung III**

- Aktuelle sportdidaktische Impulse für (angehende) Trainer\*innen
- Methodische Impulse zur Trainingsstrukturierung und -modularisierung
- Praktische Durchführung in Kopplung mit theoretischen Fachkenntnissen

## Zweikampf (Musa Cicek & Seungyong Lee)

**Workshop II.I** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### **Taekwondo Basics Intensive – Kampf-Strategie (Stepping & Distanz)**

- Essentielle Bewegungsformen/-muster für den Zweikampf
- Trainieren von Agilität und Distanzgefühl
- Reaktionstraining für den Zweikampf

**Workshop II.II** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### **Taekwondo Basics Intensive – Kick-Methodik (Basis-Technik)**

- Systematischer Aufbau von Kicks für den Zweikampf
- Trainingslehre für das eigene Heimtraining mit wertvollen Informationen
- Tipps und Tricks für mehr Stabilität, Höhe und Power der Kicks

**Workshop II.III** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### **Taekwondo Basics Intensive – Kampf-Strategie (Stepping & Distanz)**

- Aktuelle sportdidaktische Impulse für (angehende) Trainer\*innen
- Methodische Impulse zur Trainingsstrukturierung und -modularisierung
- Praktische Durchführung in Kopplung mit theoretischen Fachkenntnissen

**Workshop II.IV** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### **Taekwondo Basics Intensive – Kick-Methodik (Basis-Technik)**

- Systematischer Aufbau von Kicks für den Zweikampf
- Trainingslehre für das eigene Heimtraining mit wertvollen Informationen
- Tipps und Tricks für mehr Stabilität, Höhe und Power der Kicks

## Poomsae (Louis & Kai Thomaschewski)

**Workshop I.I** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Poomsae Grundlagen

- Bewegungslehre poomsaespezifischer Techniken
- Stellungen (Höhenänderungen, Gewichtsverteilung, etc.)
- Drehungen

**Workshop I.II** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Poomsae Präsentationstraining

- Kraft, Beschleunigung und Impact
- Anpassungs-/Entspannungsintervalle
- Unter- und Oberkörperrotation

**Workshop I.IV** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Level Up Your Kicks

- Flexibilität und Mobilität
- Strength in max. ROM
- Fokus: Ap- und Yop-Chagi

**Workshop IV.V** Zeitansatz 1 h / Zeitgutschrift 1 UE

### Spotlight Training

- Vorläufe
- Feedback vom Landestrainer
- Individuelle Trainingsvorschläge



# Zeitplan

## 1. NWTU Bildungstag - Gemeinsam Zukunft gestalten!

Offen für alle Landesverbände und Sportler\*innen (s. Ausschreibung!)



Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4 (ab 12 Uhr!)	Gymnastikraum I (max. 20 TN)	Gymnastikraum II (max. 20 TN)
ab 9:00	Hallenöffnung					
09:15 - 9:45	Einlass & Registrierung					
ab 9:45	Offizielle Eröffnung durch das Präsidium der NWTU (und Ehrungen)					
10:00 - 10:15	Allgemeines Aufwärmen					
10:15 - 11:15	<b>Poomsae Grundlagen</b> Kai & Louis Thomaschewski	<b>Taekwondo Basics Intensive I - Kampf-Strategien (Stepping &amp; Distanz)</b> Musa Cicek Seungyong Lee	<b>Moderne Trends aus der Trainerausbildung I</b> Carsten Eller & Cem Baykan		<b>Techniken - Bewegungslehre</b> Markus Sand	<b>WOZ - Grundlagen und aktuelle Entwicklungen der Wettkampfordnung</b> Nebras Kazkaz
11:15 - 11:30	Pause					
11:30 - 12:30	<b>Poomsae Präsentationstraining</b> Kai & Louis Thomaschewski	<b>Taekwondo Basics Intensive - Kick-Methodik (Basis-Techniken)</b> Musa Cicek Seungyong Lee	<b>SV - Waffenabwehr und Hebel</b> Josef Römers Marcel Bassiner		<b>Prüfungswesen und seine praxisorientierte Umsetzung</b> Thomas Lettner	<b>Protective Scoring System: DaeDo und KPNP</b> Nebras Kazkaz
12:30 - 13:30	Mittagspause (Catering) & Gemeinsamer Austausch					
13:30 - 14:30	<b>Freestyle I - Praktische Einführung</b> Marco Schwamborn & Syfia & Imraan Nurzaman	<b>Taekwondo Basics Intensive I - Kampf-Strategien</b> Musa Cicek Seungyong Lee	<b>Prüfungswesen und seine Theorie</b> Thomas Lettner	<b>Gesundheitssport Taekwondo</b> Jürgen Kraß-Kuth	<b>WOP - Wettkampfordnung Poomsae WT/DTU</b> Markus Sand	<b>Bewegungs- und Trainingslehre verstehen und anwenden</b> Carsten Eller & Cem Baykan
14:30 - 14:45	Pause					
14:45 - 15:45	<b>Level-Up Your Kicks</b> Kai & Louis Thomaschewski	<b>Selbstverteidigung mit Langstock</b> Josef Römers Marcel Bassiner	<b>Moderne Trends aus der Trainerausbildung II</b> Carsten Eller & Cem Baykan	<b>Gesundheitssport Taekwondo</b> Jürgen Kraß-Kuth	<b>Prüfungswesen und seine praxisorientierte Umsetzung</b> Thomas Lettner	<b>Instant Video Replay</b> Nebras Kazkaz
15:45 - 16:00	Pause					
16:00 - 17:00	<b>Freestyle II - Vertiefung</b> Marco Schwamborn & Syfia & Imraan Nurzaman	<b>Taekwondo Basics Intensive - Kick-Methodik (Basis-Techniken)</b> Musa Cicek Seungyong Lee	<b>Prüfungswesen und seine Theorie</b> Thomas Lettner	<b>Spotlight Training</b> Kai & Louis Thomaschewski	<b>WOP - Videoanalyse und Bewertung</b> Markus Sand	<b>Moderne Trends aus der Trainerausbildung III</b> Carsten Eller & Cem Baykan
ab 17 Uhr	Kurze Feedbackrunde & Gemeinsame Verabschiedung					

Poomsae (Technik)
Kyorugi (Zweikampf)
Gesundheitssport Taekwondo
Kampfrichterwesen Poomsae (Technik)
Bildungs- und Breitensportwesen

Freestyle (Technik)
Hosinsul (Selbstverteidigung)
Prüfungswesen
Kampfrichterwesen Kyorugi (Zweikampf)

Lehrgangsort: Bayer Halle, Unten Vorm Steeg 1, 42329 Wuppertal