

Freestyle/ Tricking Lehrgang



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

Veranstalter: NWTU e.V.

Ausrichter: TC Bochum

Datum: Samstag 05.10.2019

Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: TZ Bochum
Harpener Heide 5,
44805 Bochum

Meldeschluss: 27.09.2019

Teilnehmerzahl: 15 Teilnehmer im Alter bis 35 Jahren,

Lehrgangsinhalt: Strukturiertes erlernt von akrobatischen Bewegungen
- Tritte auf dem Weltweit höchsten Level
- Flips aus dem Stand
- Bewegungen auf dem Boden
- verschiedenste Drehbewegungen und Gleichgewichtsübungen

Theorie und Verständnis vom Körper

- Das Verständnis der Muskeln
- Wie wichtig ist die Blickrichtung in der Luft
- Angst einfach Überwinden
- Verletzungen Vorbeugen

Gruppen Spiele und Challenges

- Aufwärmspiel
- Eigene Combo erstellen (Combo: aneinander gereihte Bewegungen)
- Synchron Combos
- Game of Trick (Tricking Spiel)
- Horse (Tricking Spiel)



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



www.sportland.nrw.de



Referenten: Tricking Trainier Mose Sohst

Meldung an: <https://www.dtu-datenbank.de/publicregistration/selectevent>
(Datenbank schließt Automatisch wenn Teilnehmerzahl erreicht)

Gebühren: 35,00€ je Sportler/in



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

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

Kontoinhaber: NWTU
IBAN: DE06 3506 0386 1367 5702 07
Institut: Volksbank Rhein-Ruhr eG
Verwendungszweck: FTL1/2019 + Vereinsname bzw. Sportlernname
Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung.

Haftungsausschluss:

Alle an dem Lehrgang 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.

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



www.sportland.nrw.de

