



1. Offener NWTU BSL 2019

Samstag, den 13.4.2019

Am alten Bach 39-41

41470 Neuss

Einlass: 9.00 Uhr
Beginn: 9.45 Uhr
Ende : 17.00 Uhr

KWON 
TOUCH THE SPIRIT
www.kwon.com

Teilnahmegebühr: 20,- Euro
Offen für alle Verbände



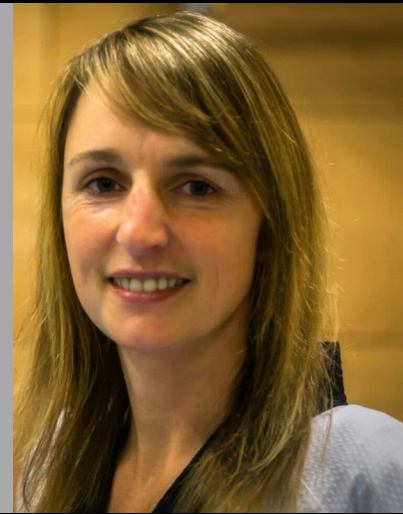
Peter Johanns
Bronze WM
Europameister



Bernd Große Daldrup
Bronze WM
Europameister



Chae, Seung Eun
Weltmeister HDG
Bekannt aus TV



Stefanie Dumrath
Landestrainerin
Dipl. Sportwissenschaft



Training auf 4 Flächen
Meldeschluss: 10.04.2019
Fragen an: Mike Paustian
Breitensportreferent@nwtu.de
Meldungen über die NWTU Homepage

Ehrengabe für die 3 Vereine mit den meisten Teilnehmern

Vorläufiger Stundenplan ohne Gewähr

Bitte für die jeweiligen Einheiten die notwendigen

Trainingsmaterialien mitbringen!



Stundenplan



Zeit	Halle 1- Zweikampf	Halle 2- Technik	Halle 3 - SV	Halle 4- Sonstiges
09.45 – 10.25	Begrüßung, Gemeinsames Aufwärmen			
10.30 – 11.30	Schnelle Kombinationen Stefanie Dumrath *	Keypoints und Sequenztraining der Formen 1-3 Peter Johanss	Hapkido für Einsteiger Bernd Große Daldrup	1 Schrittkampf Mike Paustian
11.30-11.45	Pause			
11.45-12.45	Drehtechniken im Wettkampf Stefanie Dumrath *	Keypoints und Sequenztraining der Formen 3-6 Peter Johanss	Ringen und Raufen Mike Paustian	Haidong Gumdo **** Chae Seung Eun
12.45-13.30	Pause			
13.30 – 14.30	Power Pratzentraining Mike Paustian **	Keypoints und Sequenztraining der Formen 6-9 Peter Johanss	Biomechanik in der SV Bernd Große Daldrup	Haidong Gumdo II **** Chae Seung Eun
14.30-14.45				
14.45-15.45	Einfache Konter Stefanie Dumrath *	Keypoints und Sequenztraining der Formen 10-13 Peter Johanss	Abwehr gegen Messerangriffe *** Bernd Große Daldrup	Original Korean Taekwondo Chae Seung Eun
15.45-16.00				
16.00-16.50	Sparring Stefanie Dumrath *	Massage Mike Paustian	SV in Stresssituationen Bernd Große Daldrup	Erinnerungen eines Großmeisters Chae Seung Eun
16.50-17.00	Verabschiedung			

* Wettkampfausrüstung (Weste, Schoner)

** Pratzen

*** Gummi Messer

**** Holzsword oder Stab (60-80 cm)