

„SUMMER MOVES“

3. NWTU Breitensportlehrgang

Poomsae / Kyorugi / Hosinsul

! Anerkennung als DVL möglich !



NWTU
Nordrhein-Westfälische
Taekwondo Union e.V.

Datum: Sonntag, 12. Juli 2026
Ort: Günter-Hörster-Halle
Markomannenstraße 16, 45665 Recklinghausen
Veranstalter: Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.
NWTU Breitensportreferent: Cem Baykan
Ausrichter: SV 3216 e.V. / Andreas Tunkel
Einlass: ab 9:15 Uhr
Beginn: 9:45 Uhr
Ende: ca. 17:00 Uhr

Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen
Taekwondo Union e.V.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Inhalte:

- **Technikausführung** der **Kicks**, versiertes **Technikverständnis** und **Keypoints** sowie **Diagramme** und **Drehungen** der Poomsae bei **Candida Tunkel** und **Jill Groß**
- **Poomsae-Applikation** in seinen Grundlagen bei **Lars Friedrich**
- **Selbstverteidigung** in **waffenloser** Form, das Kennenlernen realitätsnaher **Hebelketten** für die eigene Verteidigung, Einübung der **Defensive** am **Bodenkampf** sowie die Abwehr gegen **Stock** und **Messer** bei **Andreas Tunkel**
- **Strategientraining** für den eigenen **Angriff** und auch die **Defensive** im Wettkampf, **Pratzenübungen** zum Erlernen effektiver **Kick-Kombinationen** im Zweikampf, das **Verhalten** in den **letzten Sekunden zum Sieg** und eine Vertiefung in das **Regelwerk Zweikampf** bei **Emre** und **Cihan Cavusman**

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



KWON 
TOUCH THE SPIRIT

Die Referent*innen



Candida Tunkel

5. DAN Taekwondo
Deutsche Meisterin 2025
Vize-Weltmeisterin 2016
Bundeskaderathletin DTU
1. Platz President's Cup Europe 2026
Fachgebiet: Poomsae

Cihan Cavusman

1. DAN Taekwondo
DTU Bundesstützpunktrainer
NWTU Disziplin-Landestrainer
Fachgebiet: Kyorugi



Andreas Tunkel

4. DAN Taekwondo
11. Grad W.S
10. Grad F.I.S.T.
WT Coach International
Bundeskampfrichter Technik
Fachgebiet: Selbstverteidigung & Poomsae

Emre Cavusman

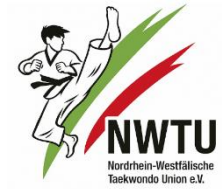
1. DAN Taekwondo
Deutscher Meister
Deutscher Meister U21
Bundeskaderathlet DTU
Welt- und Europameisterschaftsteilnehmer
Fachgebiet: Kyorugi



Jill Groß

2. DAN Taekwondo
Deutsche Meisterin 2025
Deutsche Jugendmeisterin 2025
NWTU Landeskader Technik
NWTU Kampfrichter C-Lizenz
Fachgebiet: Poomsae

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



Lars Friedrich

2. DAN Taekwondo
Kampfrichter Technik
Kampfrichter Hosinsul

Fachgebiet: Poomsae und Poomsae Applikation



„SUMMER MOVES“

3. NWTU Breitensportlehrgang

Poomsae / Kyorugi / Hosinsul

! Anerkennung als DVL möglich !



Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen
Taekwondo Union e.V.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Meldeschluss:** 05. Juli 2026 / max. 150 Teilnehmende
- Gebühr:** 25 € für NWTU-Mitglieder
30 € für Nicht-NWTU-Mitglieder
- Anmeldung:** **Ausschließlich** über die DTU-Datenbank

Die Meldung ist nur gültig bei Zahlungseingang bis zum 08. Juli 2026!

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto zu entrichten:

Kontoinhaber: Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union e.V.

IBAN: DE06 3506 0386 1367 5702 07

BIC: GENODED1VRR

Verwendungszweck: **BSL 12.07.26 + Vereinsname**

Verpflegung: Selbstverpflegung

Sonstiges:

- Für den Bereich **Zweikampf** müssen Weste, Schützer, Helm und 2 leichte Pratzten mitgebracht werden!
- Für den Bereich **Hosinsul** muss ein Stock und ein Messer mitgebracht werden!

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 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 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 · www.nwtu.de



Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO



KWON 
TOUCH THE SPIRIT

3. NWTU Breitensportlehrgang 12.07.2026 Recklinghausen



Zeitplan

3.NWTU Breitensportlehrgang 2026: Kyorugi, Hosinsul und Poomsae

Offen für alle Verbände, Fachrichtungen und Sportler*innen (Ausschreibung beachten!)

Uhrzeit	Halle 1 - Kyorugi	Halle 2 - Hosinsul	Halle 3 -Poomsae
ab 9:15	Hallenöffnung		
09:15 - 9:40	Einlass & Registratur		
ab 9:45	Begrüßung & Ehrungen		
9:55 - 10:15	Gemeinsames Aufwärmen		
10:30 - 11:30	Strategientraining: Angriff Cihan Cavusman Emre Cavusman	Waffenlose Selbstverteidigung Andreas Tunkel Martin Klingelberg	Formen 1-3 - Schwerpunkt Diagramm und Drehungen Candida Tunkel Jill Groß
11:30 - 11:45	Pause		
11:45 - 12:45	Strategientraining: Defensive Cihan Cavusman Emre Cavusman	Selbstverteidigung mit dem Stock und Stockabwehr (ab Grün-Blau Gurt) Andreas Tunkel Martin Klingelberg	Kickeinheit - Grundschule in der Technikausführung Candida Tunkel Jill Groß
12:45 - 13:15	Mittagspause		
13:15 - 14:15	Pratzenübungen für den Wettkampf Cihan Cavusman Emre Cavusman	Selbstverteidigung im Bodenkampf Andreas Tunkel Martin Klingelberg	Poomsae Applikation - Grundlagen Lars Friedrich
14:15 - 14:30	Pause		
14:30 - 15:30	Punkte im letzten Moment - Verhalten in den letzten 10 Sekunden eines Wettkampfs Cihan Cavusman Emre Cavusman	Selbstverteidigung gegen das Messer (ab Blau-Gurt und 16 Jahren) Andreas Tunkel Martin Klingelberg	Formen 4-6 - Technikverständnis und Keypoints Candida Tunkel Jill Groß
15:30 - 15:45	Pause		
15:45 - 16:45	Regelwerk Zweikampf und Verhalten auf dem Turnier Cihan Cavusman Emre Cavusman	Effektive Hebelketten für die Selbstverteidigung Andreas Tunkel Martin Klingelberg	Formen 9, 11 und 12 - Technikverständnis und Keypoints Candida Tunkel Jill Groß
16:45 - 17:00	Feedbackrunde & Verabschiedung		
ab 17:00	Ende		

Kyorugi (Zweikampf)

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Poomsae (Formenlauf)

Lehrgangsort: Günter-Hörster-Halle; Markomannenstraße 16, 45665 Recklinghausen