„Winter Break“

5. NWTU-Breitensportlehrgang

Kyorugi / Breitensport / Sportabzeichen / Poomsae

NWTU
Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen Taekwondo Union e.V.

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Datum: Samstag, 28. November 2026

Ort: Martin-Niemöller-Gesamtschule
Apfelstraße 210, 33611 Bielefeld

Veranstalter: Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.
NWTU-Breitensportreferent: Cem Baykan

Ausrichter: Songokus Taekwondo e.V. / Ali Ünlüsoy

Einlass: ab 8:45 Uhr

Beginn: 9:45 Uhr

Ende: ca. 16:00 Uhr

Inhalte:

- Absolvieren des **DTU-Taekwondo-Sportabzeichens**, ergänzt durch einen **vorbereitenden Kurs** für alle Interessierten, auch wenn die Ablegung des Sportabzeichens auf dem Lehrgang nicht angestrebt wird. **Theoretische Einführung** in und **Vermittlung** von praktischen Inhalten für **Taeryon-Übungen** (formenorientiert) bei **Jochen Schneider** und **Nicole Braun**.
- Einführung in die **Grundlagen** des **Zweikampfs**, **Taktik**- sowie **Techniktraining**, spezielles **Training** für **Kinder** im **Zweikampf** und **Sparringsübungen** bei Kukkiwon Dispatcher **Dongeon Lee**.
- Formenorientierte **Grundtechniken**, besonderes **Kicktraining** zur Verbesserung der Höhe und Härte, **Snap** und **Impact** im Formenlauf sowie die Vermittlung praxisnaher Einheiten zu den Neuerungen und **Keypoints** bei **Anh-Tuan Do** und **Thomas Lettner**.

Deutscher Olympischer SportBund
DTU
Athletic Sport Sponsoring – ICH BIN DEIN AUTO
www.sportland.nrw.de
World Taekwondo
KWON TOUCH THE SPIRIT

Die Referent*innen



Dongeon Lee

7. DAN Taekwondo
Kukkiwon Dispatch Master Germany
Ex-Bundesstützpunkttrainer
Weltmeister-Coach

Fachgebiet: Kyorugi

Thomas Lettner



8. DAN Taekwondo
NWTU-Prüfungsreferent

Fachgebiet: Prüfungswesen



Jochen Schneider

3. DAN Taekwondo
WT Coach Lizenz
Bundeskampfrichter DTU Technik
DOSB Sportabzeichen Prüfer Taekwondo

Fachgebiet: Poomsae & Sportabzeichen

Anh-Tuan Do



3. DAN Taekwondo
Landestrainer Technik TUSA, TVSH
Europameister 2023
9. Platz WM 2026

Fachgebiet: Poomsae



Nicole Braun

7. DAN Taekwondo
Deutsche Meisterin Technik
Ex-Bundeskaderathletin
DOSB Sportabzeichen Prüferin Taekwondo

Fachgebiet: Breitensport & Sportabzeichen

„Winter Break"

5. NWTU-Breitensportlehrgang

Kyorugi / Breitensport / Sportabzeichen / Poomsae

NWTU
Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen Taekwondo Union e.V.

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Meldeschluss: 21. November 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 21. November 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 28.11.26 + Vereinsname**

Verpflegung: Catering wird vom Ausrichter angeboten

Sonstiges:

- Für den Bereich **Zweikampf** müssen Weste, Schützer, Helm und 2 leichte Pratzen mitgebracht werden!
- Informationen zum Ablegen des Sportabzeichens sind auf der NWTU-Homepage zu finden (Breitensport): Prüfkarten, Leistungstabellen, generelle Informationen
- Anmeldung zum Sportabzeichen: Sportabzeichen: BSL 28.11.2026 – Formular ausfüllen (maximal 30 TN; QR-Code auf der nächsten Seite)

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.

Deutscher Olympischer SportBund · DTU · Athletic Sport Sponsoring – Ich bin dein Auto · www.sportland.nrw.de · World Taekwondo · KWON Touch the Spirit

5. NWTU Breitensportlehrgang 28.11.2026 Bielefeld

Zeitplan

5.NWTU Breitensportlehrgang 2026: Poomsae, Kyorugi, Breitensport und Sportabzeichen

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

Uhrzeit	Halle 1 - Kyorugi	Halle 2 - Breitensport & Sportabzeichen	Halle 3 - Poomsae
ab 9:15	**Hallenöffnung**		
09:15 - 9:40	**Einlass & Registratur**		
ab 9:45	**Begrüßung**		
10:00 - 11:10	**Grundlagen und Basis des Wettkampfs** Dongeon Lee	**Vorbereitung auf das Taekwondo-Sportabzeichen** Nicole Braun Jochen Schneider	**Beherrschung der Grundtechniken** Thomas Lettner **Kick-Perfektionierung** Anh-Tuan Do
11:10 - 11:25	**Pause**		
11:25 - 12:35	**Taktik- und Techniktraining im Zweikampf** Dongeon Lee	**Sportabzeichen Taekwondo** Nicole Braun Jochen Schneider	**Snap und Impact für den Formenlauf** Thomas Lettner Anh-Tuan Do
12:35 - 13:15	**Mittagspause**		
13:15 - 14:25	**Kinder-Training: spielerische Ansätze im Kyorugi** Dongeon Lee	**Taeryon: Kombinationen aus dem Schrittkampf** Nicole Braun Jochen Schneider	**Keypoints 1 (Taeguek)** Thomas Lettner Anh-Tuan Do
14:25 - 14:40	**Pause**		
14:40 - 15:50	**Kyorugi-Sparring und praxisorientiertes Training für den Zweikampf** Dongeon Lee	**Sportabzeichen Taekwondo** Nicole Braun Jochen Schneider	**Keypoints 2 (Höhere Formen)** Thomas Lettner Anh-Tuan Do
15:50 - 16:00	**Feedbackrunde & Verabschiedung**		
ab ca. 16:00	**Ende**		

Kyorugi (Zweikampf)	Sportabzeichen Breitensport	Poomsae (Formenlauf)

Lehrgangsort: Martin-Niemöller-Gesamtschule, Apfelstraße 210, 33611 Bielefeld

Anmeldung: Sportabzeichen BSL 28.11.2026 (max. 30 TN)