



Seminar: Konditionelle und koordinative Fähigkeiten I Ausdauer und Ausdauertraining

- Inhalt:** Das Seminar konditionelle und koordinative Fähigkeiten I umfasst einen Theorie- und einen Praxisteil rund um das Thema Ausdauer und Ausdauertraining im Taekwondo. Nach einer kurzen Einleitung in das Thema Ausdauer wird auf die zentrale Bedeutung des Ausdauertrainings im Taekwondo Zweikampf eingegangen. Die Seminarteilnehmer erhalten einen Überblick über ausgewählte Verfahren der Leistungsdiagnostik, Trainingsmethoden, Trainingsperiodisierung sowie über die physiologischen Vorgänge während und nach dem Ausdauertraining. Anschließend erfolgt eine praktische Erprobung der Theorieinhalte vor Ort. Für die Teilnahme am Seminar werden 4 LE zur Verlängerung der Trainerlizenz C/B erteilt.
- Veranstalter:** Taekwondo Union Sachsen-Anhalt e.V.
- Ansprechpartner:** Josephine Krabbes (lehrreferent@tu-sa.de)
- Termin:** Samstag, den 17.09.2022
- Ort:** Sporthalle des Dr. Carl-Hermann Gymnasium in Schönebeck (Berliner Straße 8b, 39218 Schönebeck)
- Dauer:** 09.30 Uhr bis ca. 14.00 Uhr
- Teilnehmer:** Interessierte Sportler (ab 14 Jahre), alle Trainer und Übungsleiter
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt vereinsweise per Mail an lehrreferent@tu-sa.de unter Angabe eures Namens, Alters, Gürtelgrades und Vereins
- Anmeldeschluss:** 21.08.2022
- Sonstiges:** Mitzubringen sind Schreibmaterialien, Sportbekleidung (Dobok nicht zwingend notwendig), Sportschuhe, Handtuch und Verpflegung.



Teilnahmegebühr: 30 Euro

Überweisung: Kontoinhaber: TUSA
IBAN: DE 538 109 327 400 000 002 21
BIC: GENODEF1MD1
Bank: Volksbank Magdeburg eG

Zeitplan:

Zeit	Inhalt
09.30 - 09.45 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer und Referenten
09.45 - 11.45 Uhr	Theorieteil: Ausdauer und Ausdauertraining
11.45 - 12.00 Uhr	-Pause-
12.00 - 14:00 Uhr	Praxisteil: Ausdauertraining
ab 14.00 Uhr	-Schluss-

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer einverstanden, dass digitale Aufnahmen gemacht und ggf. veröffentlicht werden dürfen.

Mit sportlichen Grüßen,

Josephine Krabbes
(Lehrreferentin der TUSA)