



Bundesbreitensportlehrgang

Halle (Saale), 24.08.2024



Zeiten von bis		Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 Uhr	10:30 Uhr	Begrüßung und Aufwärmen		
Pause (15 min)				
10:45 Uhr	11:45 Uhr	Technik Basics/ Advanced (Verbesserung von Kicks) Anna Siepmann	Hosinsul Advanced (Nah- und Mitteldistanz) Florian Dau	Ilbo Taeryon Basics Oktay Cakir
Pause (15 min)				
12:00 Uhr	13:00 Uhr	Kyorugi Advanced (Kickkombinationen) Alexander Bachmann	Ilbo Taeryon Advanced (Poomsaeanwendungen) Oktay Cakir	Freestyle Basics Lukas Stein
Pause (45 min)				
13:45 Uhr	14:45 Uhr	Kyorugi Advanced (Sparring) Alexander Bachmann	Technik Advanced (Anwendung Poomsae) Anna Siepmann	Hosinsul Basics Florian Dau
Pause (15 min)				
15:00 Uhr	16:00 Uhr	Technik Basics (Formen 1-3: Kraft & Dynamik) Anna Siepmann	Ilbo Taeryon Advanced (Freie Anwendung = realistisch?) Oktay Cakir	Freestyle Advanced Lukas Stein
Pause (15 min)				
16:15 Uhr	17:15 Uhr	Kampf Basics (Pratzen- und Blockarbeit) Alexander Bachmann	Hosinsul Advanced (SV gegen Waffenangriffe) Florian Dau	Freestyle Advanced (Tricking) Lukas Stein

Die Basics-Einheiten sind speziell auf Sportler bis zum 6. Kup ausgerichtet. Es handelt sich dabei lediglich um eine Empfehlung.