



Tagesfortbildung Trainer-Fortbildung Samstag 18. Dezember 2021

Schwerpunkt:

Schnelligkeitstraining im Taekwondo

Theorie:

Vortrag (ppt) – **Schnelligkeit für Taekwondo**

Praxis:

I. Teil- **allgemeine Schnelligkeitsformen**

II. Teil- **tkd-spezifische Schnelligkeitsformen**

Referent:

Tobias Dauner / Diplom sportwissenschaftler, 5. Dan

Ort:

Sporthalle der NTG Frankfurt / Goldsteinstraße 32, 60528 Frankfurt

Zeit:

10:00 – 17:30 Uhr

Anrechnung: 8 LE

Anmeldung: per e-mail an: bildungsreferent@htuev.de
mit Betreff: „Tagesfortbildung Schnelligkeit 2021“, bis 14. November unter
Angabe von: Name, Alter, Verein, Graduierung, Lizenzstufe, Adresse,
Telefonnummer, Email (maximale Teilnehmerzahl 20)

Kosten: Nach Bestätigung der Anmeldung, bitte Überweisung der
Teilnahmegebühr iHv 10€ an Hessische Taekwondo Union e.V.
DE16510700240034985200 mit dem Verwendungszweck „Tagesfobi Schnelligkeit“

Voraussetzung: Erwachsene Sportler der HTU. Zusätzlich einen negativen PCR-Test, der
nicht älter als 24 Stunden ist, oder ein Genesenennachweis bzw. positiven PCR-Test (mind.
28 Tage und max. sechs Monate alt), -oder einen vollen Impfschutz laut Impfpass (Datum der
Zweitimpfung plus 15 Tage).



Tagesablauf

Anreise/Empfang	ab 10 Uhr
Begrüßung/Orga	10.00 – 10.30 Uhr / <i>Lehrreferent Boban Stanojevic</i>
Theorie/Vortrag	10.30 – 12.30 Uhr / <i>Tobias Dauner</i>
Mittagessen	12.30 - 13.30 Uhr
Praxis I	13.30 – 14.30 Uhr / <i>Tobias Dauner</i>
Praxis II	14.45 – 16.00 Uhr / <i>Tobias Dauner</i>
Abschluss	16.45 – 17.30 Uhr / <i>Lehrreferent Boban Stanojevic</i>

Inklusive:

- Mittagessen
- Unterlagen/handout
- Übungsmaterial wird gestellt