



## 4. Offene Training- Technik (Poomsae) mit der TJBB



Der Verein USV Potsdam e.V. Abteilung Taekwondo

und die Taekwondo Jugend Berlin und Brandenburg laden euch herzlich zum vierten offenen Techniktraining ein.

Wir freuen uns über jede/n Sportler/-in, der/die Interesse am Formenlaufen hat, ob als Vorbereitung für den nächsten Wettkampf oder für die nächste Prüfung oder einfach nur, weil ihr Freude am Formenlaufen habt. Kommt vorbei und macht mit.

Es werden genügend Trainer und fortgeschrittene Formenläufer anwesend sein, um gemeinsam unsere Kenntnisse und Techniken weiterzuentwickeln und zu festigen. Eine gemeinsame Erwärmung, Grundschule und die einzelnen Formen werden Teil des ca. zweistündigen Trainings sein. Nach einer kurzen Pause geht es dann noch einmal nur für unsere anwesenden Danträger weiter.

**Ausrichter:** USV Potsdam. Abteilung Taekwondo

**Veranstaltungsort:** Am Neuen Palais 12  
Haus 12, Halle 1  
14469 Potsdam

**Termin:** Samstag, den 03. Oktober 2015

**Anmeldung:** Ohne, einfach vorbeikommen und mitmachen!

<b><u>Zeitplan:</u></b>	10:00 Uhr	Hallenöffnung
	10:30 Uhr	Trainingsbeginn für alle
	ca. 12:30 Uhr	Ende der Trainingseinheit
	12:30 Uhr	Trainingseinheit ab 1. Dan
	13:30 Uhr	Ende der zweiten Trainingseinheit

