



Offenes Kampftraining am Leistungsstützpunkt Potsdam



Ausrichter USV Postdam Abt. Taekwondo

Ort: [Turnhalle Coubertin-Gesamtschule](#)
[Gagarinstr. 5-7,](#)
[14480 Potsdam](#)

Datum: Samstag 09.04.2022

Mitbringen: Pratzten, Kampfausrüstung, Gute Laune, Getränk, Snack

Idee: **Achtung!** Wir gestalten dieses Training als ein **offenes Kampftraining**. Jeder anwesende Schwarzgurt wird gebeten, ein paar Minuten des jeweiligen Abschnittes zu übernehmen.

Ablauf:

10:00	Hallenöffnung
10:30 - 11:15	Erwärmung / Mobilisation / Dehnung
11:15 - 12:00	Pratzentraining
12:00 - 12:15	Mittagspause und Kampfsachen anziehen
12:15 - 12:45	Westentraining: Tritt & Konter bzw. Kombinationen gegen Kampfwesten
12:45 - 13:15	Freikampf
13:15 - 13:30	Kraftausdauer
Ab 13:30	Cool-Down und Verabschiedung



Kosten: 0€; einfach kommen, mitmachen und Spaß haben

Teilnehmer: Teilnehmen kann jeder, der mindestens den 9. Kup hat. Bitte beachtet, dass 3h Training für manche Sportler eine lange Zeit sein könnte.

Anmeldung: Wir freuen uns über eine kurze Information der Trainer an Katrin (per E-Mail od. WA), mit wieviel Sportlern sie ca. kommen werden. Das erleichtert die Planung.

Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus

Es gelten die aktuellen Maßnahmen des Infektionsschutzgesetzes für Brandenburg. Über weiteres Engagement (beispielsweise durch das Tragen von Masken oder das Durchführen von Tests) freuen wir uns sehr.

Sollte es in den Folgetagen zu einem Positiv-Test kommen, bitte unverzüglich k. paschke@tvbb.info informieren.

Sonstiges



Durch die Teilnahme erklären sich alle Sportler damit einverstanden, namentlich in Ameldelisten aufgeführt zu werden. Die Teilnehmer erkennen an, dass Bild-und Filmmaterial für Werbezwecke veröffentlicht werden kann..

Alle nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden an Personen oder Material.