



# TJBB


## Taekwondo Jugend Berlin und Brandenburg

---

Jugendorganisation des Taekwondo Verbands Berlin und Brandenburg e.V. (TVBB)

### Ausschreibung

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Name der Veranstaltung:</b> | Offenes TJBB-Training Technik   |
| <b>Beschreibung:</b>           | <p>Mit Katrin Paschke und Sportler*innen aus dem Technik-Kader des TVBB grundlegende Schritte und Methoden für den Poomsae-Lauf erlernen</p> <p>Vielfältiges Techniktraining für jung und alt</p> <p>Wir freuen uns über alle, die Lust auf Formenlaufen haben, 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.</p> |
| <b>Ausrichter:</b>             | Taekwondo Jugend Berlin Brandenburg   |
| <b>Kontakt:</b>                | Julia August<br><a href="mailto:j.august@tvbb.info">j.august@tvbb.info</a>  |
| <b>Termin:</b>                 | 05. März 2023   |
| <b>Dauer:</b>                  | 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                    | Jägerstraße 13, 15806 Dabendorf   |
| <b>Teilnahmebedingungen:</b>   | Teilnahme für alle Interessierten   |
| <b>Anmeldung:</b>              | Kurze Meldung der Anzahl an Teilnehmenden pro Verein bis 01.03. an <a href="mailto:j.august@tvbb.info">j.august@tvbb.info</a>   |

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Zeitplan:</b>   | 9:30 – 10:00 Uhr   | Ankommen  |
|                    | 10:00 – 10:55 Uhr  | Erwärmung und Grundtechniken  |
|                    | 11:00 – 11:55 Uhr  | Wiederholen einer bereits erlernten Form  |
|                    | 12:00 – 13:00 Uhr  | Mittagspause<br>(kostenlose Essensausgabe)  |
|                    | 13:00 – 13:55 Uhr  | Erlernen einer neuen Form   |
|                    | 14:00 – 14:55 Uhr  | Spezialtechniken (Sprungkicks etc.)   |
|                    | 15:00 – 15:45 Uhr  | Kraftübungen, Cool-Down, Spiele   |
|                    | Ab 15:45 Uhr   | Verabschiedung und Abreise  |
| <b>Sonstiges:</b>  | <p>Mitzubringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobok und Gürtel (sofern vorhanden)</li> <li>• Getränke</li> </ul> <p>Zur Mittagspause findet eine kostenlose Essensausgabe statt.</p> |   |
| <b>Referentin:</b> |   | <p><b>Katrin Paschke</b><br/> 5. Dan,<br/> Vizepräsidentin und Sportreferentin des TVBB,<br/> Trainer-B-Lizenz,<br/> langjährige Trainererfahrung im Kinder- und Erwachsenenbereich</p> |

