

Breitensport Video Liga Taekwondo 2026/2027

Disziplinenplan (10 Runden, September 2026 – Februar 2027)

Version 1.1

Alle Aufgaben sind so gestaltet, dass sie Breitensporttauglich, niedrighschwellig, aber mit klarer Spezialisierung versehen sind. Jede Disziplin ist kompatibel mit der DTU Match Prüfungsordnung.

Zeitliche Verteilung

- **Start:** 01. September 2026
- **Ende:** 01. Februar 2027
- **Keine Abgaben:** 20. Dezember 2026 – 06. Januar 2027 (Weihnachten/Neujahr)
- **Abstände:** ca. alle 2–3 Wochen

10 Disziplinen mit Spezialisierung

1. Runde – 01. September 2026

Grundschule – Schwerpunkt: Doppeltechniken

- Abwehr + Angriff in einem Bewegungsfluss
- Mindestens zwei Doppeltechniken (z. B. Doppelblock, Doppeltritt)

2. Runde – 18. September 2026

Ilbo Taeryon – Schwerpunkt: gesprungene Techniken

- Kombination aus Grundschultechniken
- Mindestens eine gesprungene Abwehr und ein gesprungener Angriff

3. Runde – 05. Oktober 2026

Poomsae – Schwerpunkt: Richtungswechsel

- Eine Poomsae nach DTU Match
- Spezialisierung: mindestens drei dynamische Richtungswechsel

4. Runde – 22. Oktober 2026

Kampfgrundschule – Schwerpunkt: Distanzarbeit

- Kombination aus Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen
- Spezialisierung: klarer Wechsel zwischen Nah- und Mitteldistanz

5. Runde – 08. November 2026

Ilbo Taeryon – Schwerpunkt: Kombinationen mit Drehtechniken

- Mindestens eine Drehtechnik (Kick oder Block)
- Fokus auf Kontrolle und Präzision

6. Runde – 24. November 2026

Prüfungskampf (Step Sparring) – Schwerpunkt: Kontertechniken

- 3–5 vorbereitete Sequenzen
- Spezialisierung: Konter nach Angriff des Partners

7. Runde – 10. Dezember 2026

Poomsae – Schwerpunkt: Kraft-/Schnellkraftwechsel

- Eine Poomsae nach Wahl
- Spezialisierung: klarer Wechsel zwischen kraftbetonten und schnellen Passagen

🎄 Weihnachtspause

20. Dezember 2026 – 06. Januar 2027

8. Runde – 10. Januar 2027

Grundschule – Schwerpunkt: Hand-Fuß-Kombinationen

- Mindestens eine Hand-Fuß-Kombination pro Seite
- Fokus: Timing

9. Runde – 21. Januar 2027

Ilbo Taeryon – Schwerpunkt: kreative Angriffsvarianten

- Innerhalb der DTU Match Regeln
- Spezialisierung: mindestens zwei unterschiedliche Angriffskonzepte

10. Runde – 01. Februar 2027

Freie Technikserie – Schwerpunkt: Balance & Kontrolle

- 20–30 Sekunden Technikfluss
- Spezialisierung: mindestens eine Balancephase (Standbeinwechsel, kontrollierter Kick)

Übersicht

Runde	Datum	Disziplin	Spezialisierung
1	01.09.2026	Grundschule	Doppeltechniken
2	18.09.2026	Ilbo Taeryon	Gesprungene Techniken
3	05.10.2026	Poomsae	Richtungswechsel
4	22.10.2026	Kampfgrundschule	Distanzarbeit
5	08.11.2026	Ilbo Taeryon	Drehtechniken
6	24.11.2026	Step Sparring	Kontertechniken
7	10.12.2026	Poomsae	Kraft-/Schnellkraftwechsel
–	20.12.2026–06.01.2027	Pause	Weihnachten/Neujahr
8	10.01.2027	Grundschule	Hand-Fuß-Kombinationen
9	21.01.2027	Ilbo Taeryon	Kreative Angriffsvarianten
10	01.02.2027	Freie Technikserie	Balance & Kontrolle

Dieser Zeitplan endet genau am **01. Februar 2027** und verteilt die zehn Runden gleichmäßig über den gesamten Ligazeitraum.