



## AUSSCHREIBUNG

### TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung I

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Bushido Bordesholm - Wattenbek e.V.
- Datum:** **Samstag, 02. März 2024**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule  
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 10. Kup
- Zeitplan / Themen:**
- |  |  |
|--|--|
| 9 <sup>45</sup> Uhr:                     | Hallenöffnung  |
| 10 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup> Uhr: | 1. Einheit: Grundlagen für Anfänger<br>nur bis einschl. 5. Kup (grün-blau) |
| 11 <sup>30</sup> – 11 <sup>40</sup> Uhr: | Pause  |
| 11 <sup>40</sup> – 13 <sup>10</sup> Uhr: | 2. Einheit: SV-Basistechniken mit Blick über den Tellerrand                |
| 13 <sup>10</sup> – 13 <sup>20</sup> Uhr: | Pause  |
| 13 <sup>20</sup> – 14 <sup>50</sup> Uhr: | 3. Einheit: Boden  |
| 14 <sup>50</sup> – 15 <sup>00</sup> Uhr: | Pause  |
| 15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup> Uhr: | 4. Einheit: Waffen   |
- Referenten:** Torben Jonigk, 4. Dan Taekwondo, 5. Dan Gelong Dao, 7. Dan Budo Jutsu
- Kosten:** TVSH-Sportler: keine, übernimmt der TVSH  
andere: 10,00 €
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner  
E-Mail: [mergner@tvsh-mail.de](mailto:mergner@tvsh-mail.de)
- Mitzubringen:** DTU-Pass, Dobok, Handpratze, Stock, Messer, eigene Verpflegung.
- Haftung:** Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.