



## AUSSCHREIBUNG

### TVSH-Breitensportlehrgang Poomsae IV

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** Bushido Bordesholm - Wattenbek e.V.
- Datum:** **Samstag, 20. November 2021**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule  
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** **ausschließlich TVSH-Sportler** ab 10. Kup  
lizenzierte Kampfrichter aller Landesverbände
- Zeitplan / Themen:**
- |  |  |
|--|--|
| 8 <sup>45</sup> Uhr:                     | Hallenöffnung  |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup> Uhr:  | 1. Einheit: Grundtechniken & Taeguk 1                |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup> Uhr: | 2. Einheit: Taeguk 2, 3, 4                           |
| 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup> Uhr: | 3. Einheit: Taeguk 5, 6, 7                           |
| 13 <sup>30</sup> – 15 <sup>00</sup> Uhr: | 4. Einheit: Taeguk 8, Poomsae Koryo, Poomsae Kumgang |
| 15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup> Uhr: | 5. Einheit: Poomsae Taebaek bis Poomsae Chonkwon     |
- Referenten:** Martin Paust, TVSH-Landestrainer Technik, 6. Dan  
Kim Berthold, TVSH-Landestrainerin Technik, 3. Dan
- Kosten:** keine, übernimmt der TVSH
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner  
E-Mail: [mergner@tvsh-mail.de](mailto:mergner@tvsh-mail.de)
- Mitzubringen:** DTU-Pass, Dobok, Hallenturnschuhe, Schreibzeug, eigene Verpflegung.
- Haftung:** Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.
- Hinweis:** In den Einheiten 3 bis 5 findet kein gemeinsames Aufwärmen statt. Bitte rechtzeitig erscheinen und vor Beginn der Einheit selbstständig erwärmen.



### Hygiene-Hinweise:

Es gelten folgende modifizierte 3G-Regeln:

- geimpft: Impfzertifikat
- genesen: Genesenenzertifikat
- getestet: PCR-Test, nicht älter als 48 Stunden (kein Antigen-Schnelltest)
- Ausnahmen:
  - bis einschl. 17 Jahre: Schulbescheinigung über regelmäßige Tests
  - bis einschl. 6 Jahre: kein Nachweis erforderlich
- Nachweise:
  - Impfzertifikat/Genesenenzertifikat/PCR-Test im Original
  - gültiges Ausweisdokument ab 16 Jahren im Original
    - Personalausweis
    - Reisepass
    - Aufenthaltstitel/Aufenthaltsdokument
    - kein Führerschein oder Krankenkassenkarte
- ohne Vorlage der Dokumente vor Beginn des Lehrgangs ist kein Zutritt zur Halle möglich