

# Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V. 09.01. - 05.04.2023

Dojang	
<b>MONTAG</b>	16.50 Uhr - Mattenaufbau -
	17.00 - 18.15 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)
	<b>Akrobatik</b> <i>(Nur für Sportler die regelmäßig an zwei anderen Trainingseinheiten pro Woche teilnehmen)</i>
	(Theo)
	18.20 Uhr - Mattenaufbau -
	18.30 - 19.45 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene *)
<b>Grundlagen- und Techniktraining &amp; Athletik</b>	
(Theo)	
20.00 - 21.30 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
<b>Selbstverteidigungstraining</b> Taekwondo Defense (TKDD)	
(Frank)	
21.30 - 22.00 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	
<b>Kraft- und Koordinationstraining</b>	
(Frank)	

Dojang	
<b>DIENSTAG</b>	19.00 - 20.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)
	<b>Freies Training</b> Turnier- & Prüfungsvorbereitung
	20.00 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
<b>Techniktraining</b> <i>(Auf Nachfrage)</i>	
(Frank)	

Dojang	
<b>MITTWOCH</b>	17.05 Uhr - Mattenaufbau -
	17.15 - 18.15 Uhr
	Anfänger (bis Grüngurt) (Kids ab 7 Jahren & Jugend ab 12 Jahre)
	<b>Grundlagentraining</b>
	(Theo)
	18.20 - 19.35 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene *)
	<b>Wettkampfttraining</b> (Trainingszeit für Kids: 18.20 - 19.15 Uhr)
	(Theo)
	19.35 - 20.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
<b>Si-Boxen</b>	
(Theo)	
20.15 - 21.30 Uhr	
Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
<b>Techniktraining</b> Poomsae 9-17	
(Frank)	
21.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	
<b>Kraft- und Koordinationstraining</b>	
(Frank)	

<b>Dojang</b>	
<b>DONNERSTAG</b>	<b>18.15 - 19.15 Uhr</b>
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Erwachsene & Ü40)  <b>Freies Training</b> Turnier- & Prüfungsvorbereitung
	<b>19.30 - 20.45 Uhr</b>
	<b>Neueinsteiger &amp; Anfänger (bis Gelbgurt)</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  <b>Grundlagentraining</b>
	<small>(Monika)</small>
	<b>21.00 - 22.00 Uhr</b>
	<b>Neueinsteiger, Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Erwachsene & Ü40)  <b>Kraft- und Koordinationstraining</b>  <i>(Auf Ansage)</i>
	<small>(MonikaFrank)</small>

<b>Dojang</b>	
<b>FREITAG</b>	<b>16.10 Uhr - Mattenaufbau -</b>
	<b>16.20 - 17.20 Uhr</b>
	<b>Anfänger</b> (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene) *) <span style="float: right;"><b>Anfänger (ab Weiß-Gelbgurt)</b> (Kids ab 7 Jahre)</span>
	<b>Grundlagen- und Techniktraining</b> Poomase 1-3
	<small>(Theo)</small>
	<b>17.30 - 18.30 Uhr</b>
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids, Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene)  <b>Wettkampf- und Freestylekicks</b> Grundlagen
	<small>(Theo)</small>
<b>18.35 - 20.00 Uhr</b>	
<b>Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40)  <b>Grundlagen- und Techniktraining</b> Poomase 4-11  <i>(Kein Training am 03.03.)</i>	
<small>(Theo)</small>	
<b>20.15 - 21.30 Uhr</b>	
<b>Neueinsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  <b>Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining</b>  <i>(Kein Training am 20.01., 17.02., 24.02., 03.03. &amp; 31.03.)</i>	
<small>(Frank)</small>	
<b>21.30 - 22.00 Uhr</b>	
<b>Neueinsteiger, Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Erwachsene & Ü40)  <b>Kraft- und Koordinationstraining</b>  <i>(Kein Training am 20.01., 17.02., 24.02., 03.03. &amp; 31.03.)</i>	
<small>(Frank)</small>	

<b>Halle</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>08.00 - 10.00 Uhr</b>
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene (Turnierteilnehmer)</b> (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)  <b>Turnier Vorbereitung</b>
	<small>(Theo)</small>

<b>Dojang</b>	
Fitnessraum der "neuen" 3 Feld-Sporthalle Klaus-Groth Straße 11 25436 Tomesch	

<b>Halle</b>	
Sporthalle der Johannes-Schwenenes-Schule Am Schützenplatz 25436 Tomesch	

<b>Teilnahme &amp; Anmeldung zum Dojangtraining</b>	
<u>Trainingsteilnahme bei Theo:</u> An den mit einem *) gekennzeichneten Trainingseinheiten ist die Teilnahme von Ü40 Sportler*innen möglich. Der Inhalt dieser Trainingseinheiten ist jedoch nicht auf diese Altersgruppe ausgerichtet.	
<u>Voraussetzungen für die Trainingsteilnahme bei Frank:</u> Gemäß aktueller Corona-Landesverordnung - unabhängig von der Verordnung max. 4 Std. alter Schnell- oder Selbsttest oder tragen einer FFP2-Maske während des Trainings	