



# OFFENER LEHRGANG TECHNIK

am **05.05.2024**  
in **Dresden**

## Referentinnen & Referenten

Das Landeskader-Trainerteam der TUS



**Ulrike Rattke**

4. DAN  
Landestrainerin Technik  
Sportdirektorin Technik  
Kampfrichterin  
Prüferin



**Melanie Becker**

2. DAN  
Nachwuchstrainerin Technik  
Stützpunktrainerin Technik  
Kampfrichterin



**Linh Nguyen**

3. DAN  
Stützpunktrainerin Technik  
Kampfrichterin



**Hai Dang Nguyen**

4. DAN  
Disziplintrainer Freestyle

## Sowie die erfolgreichsten Sportler des Landeskaders Sachsen

mit **Europameisterin** Jessica Storm & **Weltranglistenturnier** Silbermedaillist Alexander Schulz

sowie zahlreichen weiteren Sportlern, die auf internationalen Turnieren mehrfach Gold, Silber & Bronze im traditionellen Formenlauf & Freestyle erkämpften



**Jessica Storm**



**Alexander Schulz**



**Cira Lange**



**Chris Lange**



**Lea Stelzig**



**Andreas Menzel**



**Cornelia Lange**



**Justin Förster**



**Gwendolin Rabe**



**Vincent Persch**

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM  
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





# OFFENER LEHRGANG TECHNIK

## Ausschreibung

### VERANSTALTER

#### Taekwondo Union Sachsen e.V.

Verantwortlich: Ulrike Rattke, Sportdirektorin Technik  
0177 / 3129235  
[ulrike.rattke@tus-mail.de](mailto:ulrike.rattke@tus-mail.de)

### DATUM

#### Sonntag, 05. Mai 2024

Hallenöffnung: 09:15 Uhr (Registrierung bis 09:45 Uhr)  
Beginn: 10:00 Uhr  
Ende: 16:00 Uhr

### ORT

#### Halle: Sporthalle Julius-Ambrosius-Hülße Gymnasium

Anschrift: Hülßestraße 16  
Ort: 01237 Dresden

### MELDESCHLUSS

#### Freitag, 03. Mai 2024

### TEILNAHMEGEBÜHR

#### 20 € pro Person

#### Überweisung bis zum Lehrgangstag an:

Empfänger: Taekwondo Union Sachsen e.V.  
IBAN: DE11 8505 0300 3200 0721 98  
BIC: OSDDDE81XXX  
Bank: Ostsächsische Sparkasse Dresden  
Verwendung: **Technik Lehrgang Mai 2024 + Verein (oder Sportler)**

Bei Nichtteilnahme ist eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr nur bei Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich.

### ANMELDUNG

Anmeldung an folgende Meldeadresse mit Angabe von Namen, Alter und Graduierung. Bei mehreren Personen gerne die Excel-Vorlage verwenden. Sammelanmeldung und -zahlung pro Verein erwünscht.

Meldeadresse: [ulrike.rattke@tus-mail.de](mailto:ulrike.rattke@tus-mail.de)

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM  
DES INNERN



Freistaat  
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





# OFFENER LEHRGANG TECHNIK

## INHALTE

- **Training aufgeteilt in Gruppen, entsprechend Alter, Graduierung und Themen**
- Formen und Freestyle nach aktuellem WT-Regelwerk
- Key Points der Formen 1 bis 16
- Freestyle Elemente wie Drehkicks, Sprungkicks und Akrobatik
- Kickhöhe, Kickhärte, Flow und Dynamik in Formen
- Ausdrucksstarke Handtechniken
- Präsentation in Formen
- Spezielles Kindertraining

## LIZENZEN

Der Lehrgang gilt als Lizenzverlängerungslehrgang für Trainer C und B Lizenzen mit **5 UE**.

## MITZUBRINGEN

- Dobok
- Gürtel
- Ggf. Handpratzen
- Gültiger DTU-Pass
- Einverständniserklärung für Minderjährige

## VERPFLEGUNG

Verkauf von Speisen und Getränken in der Halle.

## HALLENBELEGUNG

Die Aufteilung der Trainingseinheiten wird kurz nach Meldeschluss auf den öffentlichen Kanälen der Taekwondo Union Sachsen (Webseite, Instagram und Facebook) veröffentlicht.

## HAFTUNG

Alle Teilnehmenden nehmen auf eigenes Risiko an dem Lehrgang teil. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden und deren Erziehungsberechtigte ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.

## DATENSCHUTZ

Mit der Anmeldung stimmt der/die Sportler/in der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu, soweit diese für die Abwicklung des Lehrgangs notwendig sind. Ebenso erklären sich die Teilnehmer mit ihrer Anmeldung damit einverstanden, dass während des Lehrgangs gemachte Bild- und Videoaufnahmen von der TUS auf der Webseite, Instagram und Facebook genutzt werden dürfen.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM  
DES INNERN



Freistaat  
SACHSEN

Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





# OFFENER LEHRGANG TECHNIK



## Einverständniserklärung

(ist bei der Registrierung vorzulegen)

Mein Name ist: \_\_\_\_\_

Ich bin Erziehungsberichte/r von: \_\_\_\_\_

Ich erkläre mich uneingeschränkt damit einverstanden, dass mein Kind am

### Offenen Lehrgang Technik

in **Dresden am 05.05.2024** teilnimmt.

Gesundheitlich spricht nichts gegen eine Teilnahme.

Mir ist die Ausschreibung in allen oben genannten Punkten bekannt. Ich erkenne alle Punkte der Ausschreibung an, insbesondere den Haftungsausschluss und die Bestimmung zum Datenschutz.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit allen Punkten einverstanden:

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

Ort

Datum

Unterschrift

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM  
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM  
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

