



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Termin: Samstag, 15. Juni 2019  
Meldeschluss: 10.6.2019 /max. 350 Teilnehmer  
Teilnahmegebühr : 20,- (Pokal für die 3 Teilnehmerstärksten Vereine)  
Meldung mit DTU Passnummer über die DTU Datenbank  
Meldung ohne DTU Passnummer über das NWTU Meldeformular

# Offen für alle Verbände und Stile

## Mit Referenten der Extraklasse

NWTU Breitensport Lehrgang  
DTU Jugend Schulsport Lehrer Fortbildung  
LSB AFT Ausbildung

Ort:  
Martin Luther King Gesamtschule  
6 Trainingsflächen!  
Fine-Frau 52-58  
44149 Dortmund





LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**KWON**   
TOUCH THE SPIRIT  
www.kwon.com

# Referententeam

**KWON**   
TOUCH THE SPIRIT  
www.kwon.com



Kim, Nam Su  
Taekwondo 9. Dan  
Hapkido 8. Dan  
1. Class Instructor der WT

Tai Chi Chuan Meister  
Ehemaliger Nahkampf  
Ausbilder



Ahmadsha Faizy  
Taekwondo 6. Dan  
Trainer A Lizenz

Mehrfacher WM und  
Olympiacoach für  
Afghanistan



Yannick Tafrey  
Co Landestrainer NWTU

Verschiedene Nationale  
und Internationale Erfolge



Manuel Kolb

'99-'02 Bundeskader  
'08-'14 Bundestrainer  
3. Platz des Nationalteam  
bei EM '08 & '11 & WM'11  
DTU Vizepräsident



Kai Thomaschewski  
Taekwondo 6. Dan

Deutscher Vizemeister  
Landeskadermitglied  
Aktueller Landesmeister



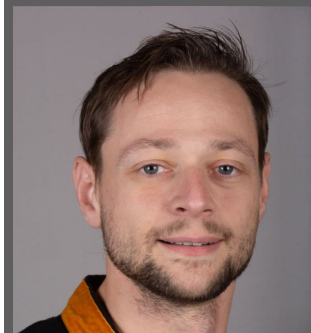
Dieter Bransch  
Taekwondo 6. Dan  
Hapkido 3. Dan  
DTU Prüfer

Projektleiter BÄW der NWTU  
LSB Referent



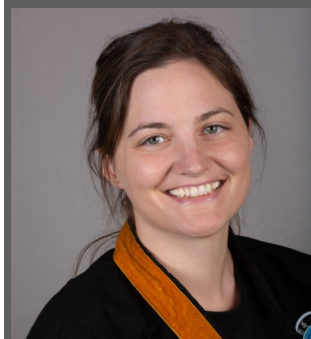
Thomas Michalak  
Diplom Sportwissenschaftler  
Ausbilder beim LSB in der  
1. und 2. Lizenzstufe  
DTU Schulsport Lehrteam

Berater im Schulsport für  
die BZR Münster



Dr. Markus Frenkel  
Hapkido 2. Dan

SV Weltmeister 2017  
Waffenform:  
Deutscher Vizemeister



Katharina Frenkel  
Hapkido 2. Dan

Landesmeisterin 2013  
Landesmeisterin 2015  
Deutsche Meisterin 2018



Mike Paustian

Breitensportreferent NWTU



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**KWON**  
TOUCH THE SPIRIT  
www.kwon.com

Die 3 Vereine mit den meisten Teilnehmern erhalten eine Ehrengabe  
5 UE für die Trainer C und B Verlängerung

Veranstalter: NWTU e.V.  
Ausrichter: Taekwondo Team Kocer- [www.tkd-team.de](http://www.tkd-team.de)  
Datum: Samstag, den 15.6.2019  
Einlass: 09.00 Uhr  
Beginn: 09.45 Uhr  
Ende: 17.15 Uhr  
Teilnehmer: Alle interessierten Sportler ab 6 Jahre  
Meldeschluss: 10.6.2019  
Meldegebühr: 20,-

Meldungen über die DTU Datenbank oder dem NWTU Meldeformular

Die Meldung ist nur gültig mit Zahlungseingang bis zum 11.6.2019

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto zu entrichten:

Kontoinhaber: NWTU e.V.  
IBAN: DE 06 3506 0386 1367 5702 07  
BIC: GENODED1VRR  
Verwendungszweck: BSL 15.6.2019 und Vereinsname

Eine andere Zahlweise (Bar, Scheck usw.) oder eine spätere Zahlung wird nicht akzeptiert. Bei Nicht Teilnahme erfolgt keine Rückerstattung. Die Gebühr ist nicht personenbezogen, sondern kann für jeden Vereinssportler, der die Voraussetzungen erfüllt, verwendet werden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden. Jeder Teilnehmer hat im gesundheitlich einwandfreien Zustand teilzunehmen und nimmt unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an dieser Veranstaltung teil. Jeder Teilnehmer erklärt sich mit der Anmeldung damit einverstanden, dass auf dem Lehrgang gemachtes Bild und Videomaterial auf der NWTU Homepage, Facebook und Instagram veröffentlicht werden kann. Minderjährige Teilnehmer haben diese Erklärung durch ihre Personensorgeberechtigten schriftlich abzugeben.

Datenschutz Einwilligungserklärung gem. §4a Bundesdatenschutzgesetzes. Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der Personenbezogenen Daten erklärt sich jeder Teilnehmer im Rahmen der Zweckbestimmung der NWTU einverstanden. Sie können ihr Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit per E-mail unter [dsb@nwtu.de](mailto:dsb@nwtu.de) oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann umgehend, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht oder gesperrt.

Geschäftsstelle: Hindenburgstraße 28, D 51766 Engelskirchen, Tel.: 02263903738, Internet [www.nwtu.de](http://www.nwtu.de) E Mail: [office@nwtu.de](mailto:office@nwtu.de)



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Stundenplan

| Zeit    | Kinderhalle     | Wettkampf     | Form           | SV                     | AFT Ausbildung    | Schulsport + Trainer Fortbildung         |
|---------|-----------------|---------------|----------------|------------------------|-------------------|------------------------------------------|
| 9.45    | Begrüßung       |               |                |                        |                   |                                          |
| 10.00   | Frenkel         | Tafrey        | Manuel         | Kim                    | Bransch           | Faizy                                    |
| -       | Hapkido für     | Wettkampf     | Basics der     | Hapkido                | AFT 1             | Schulung der Konditionellen              |
| 11.15   | Kids            | Angriff **    | Formen 1-4     |                        |                   | Fähigkeiten bei Jugendlichen             |
| 15 Min. | Pause           | Pause         | Pause          | Pause                  | Pause             | Pause                                    |
| 11.30   | Kai             | Faizy         | Manuel         | Frenkel                | Bransch           | Michalak                                 |
| -       | Schrittkampf    | Wettkampf     | Sequenzen ab   | Wurf und Fallschule    | AFT 2             | Trends im Taekwondosport                 |
| 12.45   |                 | Taktik **     | Form 12        |                        |                   | -Athletiktraining, Tabata und co.        |
| 15 Min  | Pause           | Pause         | Pause          | Pause                  | Pause             | Pause                                    |
| 13.00   | Faizy           | Tafrey        | Kai            | Frenkel                | Bransch           | Kim                                      |
| -       | Konditions-     | Konter **     | Form           | Hebeltechniken         | AFT 3             | Tai Chi Chuan- Authentisches System      |
| 14.15   | training        |               | 9,10+11        |                        |                   | für Körper und Geist                     |
| 45 Min. | Pause           | Pause         | Pause          | Pause                  | Pause             | Pause                                    |
| 15.00   | Paustian        | Tafrey        | Kai            | Frenkel                | Bransch           | Michalak                                 |
| -       | Spiele          | Wettkampf an  | Basics aud den | Fixierungstechniken am | Alltags Trainings | Kinetik Training im Taekwondosport -     |
| 16.00   |                 | der Pratzte * | Formen 5-8     | Boden und im Stand     | Programm (BÄW)    | eine neue Trainingsform zur              |
|         |                 |               |                |                        |                   | Steigerung der Handlungsschnelligkeit    |
| 15 Min. | Pause           | Pause         | Pause          | Pause                  | Pause             | Pause                                    |
| 16.15   | Tafrey          | Faizy         | Manuel         | Frenkel                | Kim               | Michalak                                 |
| -       | Pratzentraining | Sparring **   | Formen richtig | Kurzstocktechniken     | Korean Way of     | Gesunde Leistung im Taekwondosport -     |
| 17.15   | *               |               | Erfolgreich    | (Dan Bong) ***         | Taekwondo         | Funktionelle Gymnastik, Differenzierung, |
|         |                 |               | präsentieren   |                        |                   | Förderung der allg. aeroben dynamischen  |
|         |                 |               |                |                        |                   | Ausdauerförderung im TKD Breitensport    |
| 17.15   | Verabschiedung  |               |                |                        |                   |                                          |

AFT= Alltags Fitness Tester (Für eine AFT Lizenz müssen alle 3 AFT Blöcke absolviert werden)

<http://www.becker-stiftung.de/der-alltags-fitness-test-auf-dem-12-deutschen-seniorentag-in-dortmund/>

AlltagsTrainingsProgramm <https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-das-atp/>

\* Pratzten

\*\*Wettkampfausrüstung + Pratzten

\*\*\* Softstick