

# TAEKWONDO KURSPLAN

NOV 2019 - NOV 2020

MONTAG HUGO-HEIMANN SCHULE	DIENSTAG HUGO-HEIMANN SCHULE	MITTWOCH BRUNO-TAUT SCHULE	MITTWOCH GEMEINSCHAFTSSCHULE CAMPUS EFEUWEG	DONNERSTAG INDIVIDUELL	FREITAG SCHULE AM SANDSTEINWEG	SAMSTAG HUGO-HEIMANN SCHULE
<b>BAMBINOS</b> 16.15 - 17.00 UHR (4 + 5 JAHRE)					<b>BAMBINOS</b> 16.15 - 17.00 UHR (4 + 5 JAHRE)	<b>LEISTUNGSKADER</b> 12.00 - 15.00 UHR
<b>KIDS 1</b> 17.00 - 18.00 UHR (6 - 12 JAHRE)	<b>LEISTUNGSKADER</b> 17.30 - 19.00 UHR		<b>KIDS 1 + 2</b> 17.00 - 18.30 UHR (6 - 12 JAHRE)		<b>AUFBAUKADER</b> 17.00 - 18.30 UHR	
<b>KIDS 2</b> 18.00 - 19.30 UHR (6 - 12 JAHRE)		<b>FREIES KAMPFTRAINING</b> 19.00 - 21.00 UHR			<b>JUGEND</b> 18.30 - 19.30 UHR (AB 13 JAHRE)	
<b>JUGEND</b> 19.30 - 21.00 UHR (AB 13 JAHRE)					<b>FREIES KAMPFTRAINING</b> 19.00 - 21.00 UHR	
<b>LEISTUNGSSPITZE</b> EIGENER TRAININGSPLAN				<b>LEISTUNGSSPITZE</b> EIGENER TRAININGSPLAN		

**BAMBINOS** = Grundlagen für KiTa Kids. Im Fokus steht Koordination, Selbstbehauptung, Konzentration und ganz viel Spaß.

**KIDS 1** = Anfänger Kinder bis Gelb-Gürtel (siehe Urkunde 8. Kup).

**KIDS 2** = Fortgeschrittene Kinder ab Gelb-Grün-Gürtel (siehe Urkunde 7. Kup) und Aufbaukader.

**JUGEND** = Für alle Jugendlichen ab 13 Jahre und Erwachsene.

**FREIES KAMPFTRAINING** = Teilnahme nur mit kompletter Kampfausrüstung. Kaderstufen: Aufbau 2, Perspektive und Leistungsspitze lt. Liste benötigen keine weitere Erlaubnis.

**KADER** = Nur Sportler lt. aktueller Kaderliste.