

Taekwondo -Taeguk- Lebach e.V.



Bandagenworkshop zum Erwerb der gelben Bandage

(1. Technical Level Student Degree)

Samstag 10. Februar 2007, 09.00 – 16.00 Uhr, Dörrenbachschule Lebach

Kosten: 19 Euro inkl. Bandagen / Urkunde und Registrierung bei der IFAA

(nur Teilnahme am Workshop = 5 Euro)

09.00 Uhr	Beginn / Erläuterung Ablauf / Motivation
09.10 Uhr	Warm Up
09.25 Uhr	Punch - Nr.1 – Jab in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
09.40 Uhr	Punch - Nr.2 – Cross Punch in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
09.55 Uhr	Punch - Nr.3 – Hook in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
10.10 Uhr	Punch - Nr.4 – Upper Cut in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
10.25 Uhr	Punches 1- 4 Partnertraining
11.00 Uhr	P A U S E
11.30 Uhr	Warm Up
11.45 Uhr	Kick - Nr.5 – Front Kick in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
12.05 Uhr	Kick – Nr.6 – Roundhousekick in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
12.25 Uhr	Kick – Nr.7 – Sidekick in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
12.45 Uhr	Kick – Nr. 8 – Backkick in allen Variationen, Erläuterungen, Anwendungen
13.05 Uhr	Kick 5-8 Partnertraining
14.00 Uhr	Stretching / Erläuterung Prüfungsablauf
14.15 Uhr	Drilling 1-8
14.45 Uhr	P R Ü F U N G
15.15 Uhr	Feedback / Prüfungsergebnisse / Ausgabe Bandagen und Urkunden
16.00 Uhr	Ende



Ziel des Taebo Bandagenkonzeptes ist es, ähnlich wie bei den Gürtelgraden im Taekwondo, bestimmte Ausbildungsinhalte (Techniken, Anwendungen, Hintergründe, usw....) bei einer entsprechenden Gürtelfarbe bzw. Bandagenfarbe sicher zu beherrschen. Aufbauend auf die Inhalte der Intro Kursstunden werden die Techniken in einem Workshop weiter vertieft. Als Inhalte für den 1.Level der Ausbildung steht hauptsächlich das korrekte Erlernen der Kicks und Punches was dem Teilnehmer, wenn er das Erlernete genau umsetzt, in einer normalen Taebo Stunde ein völlig anderes Training ermöglicht!