



22. Internationaler U-Chong Taekwondo Herbstlehrgang – Trainingsplan

Samstag, 20. Oktober 2018

10. Kup	bis	7. Kup	6. Kup	bis	3. Kup	2. Kup	bis	Dan
		Halle 1			Halle 2			Halle 3

09:15 - 09:45	U-Chong Registrationsteam <i>Erfassung der Teilnehmer</i>		
09:45 - 10:00	Veranstalter, Ausrichter & Referenten <i>Begrüßung & organisatorische Hinweise</i>		
10:00 - 11:15	Alle Referenten <i>Gemeinsames Training</i>		
11:30 - 12:30	Wilfried Harloff <i>Taekwondo</i>	Michael Hesse <i>Poomse & Ilbo-Taeryon</i>	Jo In-Yong & An Joonpil <i>Art-of-Kicking</i>
13:30 - 13:45	Alle gemeinsam zusammen... <i>Lehrgangs- / Gruppenfoto</i>		
13:45 - 14:45	Heinrich Magosch <i>Hosinsul</i>	An Joonpil <i>Art-of-Kicking</i>	Michael Hesse <i>Wettkampf mit Weste</i>
15:00 - 16:00	Jo In-Yong <i>Ilbo-Taeryon & Poomse</i>	Wilfried Harloff <i>Hosinsul</i>	Chang Jae-Hee & An Joonpil <i>Ilbo-Taeryon & Poomse</i>
16:15 - 17:15	Michael Hesse <i>Wettkampf mit Weste</i>	Chang Jae-Hee <i>Wettkampf mit Weste</i>	Heinrich Magosch <i>Hosinsul</i>
17:30 - 18:15	Alle Referenten <i>Gemeinsames Training & Geschenkübergabe</i>		
19:30	Alle gemeinsam zusammen... <i>Get-together – gemütliches Miteinander beim Gasthaus Bartl in Högling</i>		



Sonntag, 21. Oktober 2018

09:30 - 10:30	Michael Hesse <i>Wettkampf mit Weste</i>	Chang Jae-Hee & An Joonpil <i>Ilbo-Taeryon & Poomse</i>
10:45 - 11:45	Chang Jae-Hee & Jo In-Yong <i>Basistechnik & Poomse</i>	Wilfried Harloff <i>Hosin-Sul</i>
12:45 - 13:45	Jo In-Yong & An Joonpil <i>Art-of-Kicking</i>	
14:00 - 15:00	Wilfried Harloff <i>Hosin-Sul</i>	Michael Hesse <i>Wettkampf mit Weste</i>
15:15 - 15:45	Alle Referenten <i>Gemeinsames Training & Verabschiedung</i>	