

Taekwondo Oberndorf

Wettkampf – Selbstverteidigung – Leistungstraining – Gymnastik

 Suchen

Mail: info@taekwondo-oberndorf.at
Tel.: +43 650 6066384
laufende Anfänger und Einsteigerkurse
jeden Mo + Do in der VS Oberndorf



Trainingslager Faak am See, 1.-7. September 2013

Mitzunehmen:

Laufschuhe, Pulsmesser (wenn verfügbar), Doboks (mehrere), Outdoor – Sportgewand, BadezeugWir sind mit Vollpension ausgestattet (nur Getränke sind zu bezahlen oder mitzubringen).

Anfahrt:

A-9583 Faak am See, Halbinselstraße 14

Von Norden-Westen kommend fahren Sie die Tauernautobahn A10 bis zum Knoten Villach, weiter einige Kilometer auf der A2 Richtung Italien bis zur Abfahrt „Villach – Faaker See“ und dann über Drobollach nach Faak am See.

Breitengrad: 46,5766577°

Längengrad: 13,9103164°

Treffpunkt: 15 Uhr Rezeption – bitte selbständig Fahrgemeinschaften organisieren!

Essenszeiten:

Frühstück 7:30 – 9 Uhr

Mittagessen 12 – 13 Uhr

Abendessen: 18 – 19:30 Uhr

Trainer:

Ausrichter: Taekwondo Verein Oberndorf

Kuno Hufnagl, staatlich geprüfter Taekwondo Trainer

Sudhir Batra, staatlich geprüfter Taekwondo Trainer i.A.

Sebastian Höller, staatlich geprüfter Instruktor für Taekwondo

Peter Staudinger, staatlich geprüfter Taekwondo Trainer

Robert Kolerus, staatlich geprüfter Taekwondo Trainer

Daniel Krennhuber, staatlich geprüfter Instruktor für Jiu Jitsu

Bernhard Müllner, staatlich geprüfter Trainer Tennis und Life Kinetic Trainer

Bernhard Lange, staatlich geprüfter Instruktor für Taekwondo (i.A.) und Krav Maga

Trainingsplan (alle Trainingseinheiten sind Pflicht):

Sonntag, 1. September

16 Uhr – 18 Uhr (Sportplatz):

Begrüßung + Training Taekwondo allgemein (BATRA/HUFNAGL)

Montag, 2. September (Schwerpunkt Technik, Staudinger)

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport (Bernhard Lange)
10 – 11:30 Uhr: Technik allgemein (Staudinger)
15 – 17 Uhr: Gruppe 1 Formen (Staudinger)
Gruppe 2 Taekwondo Kicks (Hufnagl)

Abend: Videoanalyse (Trainings vormittag und Nachmittags)

Dienstag, 3. September (Schwerpunkt Technik, Staudinger)

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport: Laufen / Tabata (Höller)
10 – 11:30 Uhr: Technik inkl. Kraft (Staudinger)
15 – 17 Uhr : Gruppe 1: Steptechniken (Batra)
Gruppe 2: Wettkampf Grundlagen (Hufnagl)

Mittwoch, 4. September (Regeneration)

10 – 11:30 Uhr: Life Kinetic (Müllner)
15 – 17 Uhr: freiwillig Pfefferspraykurs (Lange)
Abend: freiwillig Taekwondo spezifisches Krafttraining in der Kraftkammer (Höller, Batra)

Donnerstag, 5. September

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport spielerisch (Müllner)
10 – 11:30 Uhr: Gruppe 1: Life Kinetic (Müllner)
Gruppe 2: TKD Pratzen und Partnertraining (Hufnagl)
15 – 17 Uhr: Wettkampftraining (Höller)

Abends: freiwillig BJJ/Grapppling/Bodenkampf (Krennhuber)

Freitag, 6. September

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport Mobilisation (Krennhuber)
10 – 11:30 Uhr: Taekwondo (Kolerus)
15 – 17 Uhr: Functional Training (Krennhuber)

Abends: freiwillig BJJ/Grapppling/Bodenkampf

Samstag, 7. September

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport Slackline (Krennhuber)
10 – 11:30 Uhr: Abschluss Training (Batra/Hufnagl)

Teilnehmerliste (soweit bekannt schon nach Zimmer eingeteilt, ansonsten bitte ausmachen):

Auch Dreierzimmer sind möglich!

1. Batra/Höller
2. Radojkovic / Stipsits
3. Kahn / Grosic

4. Kleer / Maringer
5. Schaible / Vogl
6. Scharfetter / Scharfetter
7. Hahn / Lange
8. Anselmi / Hanninger
9. Pfeifenbergers

Alex Geissler
Nina Ebner
David Gerharz
Alexander Lutsch
Alexander Probst
Barbara Ahrens
Roman Eder
Mitterhofer Michael
Kuno Hufnagl
Gasttrainer

Plan Gasttrainer:

So – Mo: Staudinger
Mo – Di: Staudinger
Di – Mi: Müllner (+1)
Mi – Do: Müllner (+1)
Do – Fr: Krennhuber, Kolerus (+1,5)
Fr – Sa: Krennhuber, Kolerus (+1,5)