



NTU Basis Lehrgang Technik



Einheiten:	Kicks	Übungsformen und -reihen zum Erlernen der optimalen Kickausführung
	Aufzüge & Flow	Grundlagen und Methodik für Armtechniken inkl. ausgewählter Sequenzen
	Stellungen & Drehungen	Grundlagen und Methodik für Stellungen inkl. Drehungen in ausgewählten Sequenzen
	Keypoints	Ausgewählte Keypoints aus den Formen aus Sicht eines Kampfrichters speziell für Trainer
	Formentraining	Sequenzen aus ausgewählten Formen für alle Sportler optional Präsentationsläufe

	Halle 1 (klein)	Halle 2 (groß)
10.00	Begrüßung (Rainer Tobias Vizepräsident Technik)	
10.15	Aufwärmen & Mobilisieren	
10.45	Kicks (Franzi, Paul & Bianca)	Stellungen & Drehungen (Vivian, Rainer & Lukas)
11.30	Stellungen & Drehungen (Vivian, Rainer & Lukas)	Kicks (Franzi, Paul & Bianca)
12.30	Aufzüge & Flow (Vivian, Rainer & Lukas)	Aufzüge & Flow (Franzi, Paul & Bianca)
13.15	Keypoints 10 + 11 (Rainer & Vivian)	Formentraining (Franzi, Paul, Bianca & Lukas)
14.00	Keypoints 12 + 13 (Rainer & Vivian)	Formentraining (Franzi, Paul, Bianca & Lukas)
14.45	Lehrgangsabschluss (Rainer Tobias Vizepräsident Technik)	