

HAN – MOO Pfingstlehrgang

22.05.2026 – 25.05.2026

in Lollar



Das diesjährige Pfingstseminar wird geleitet durch:

Meister Matzner, Jörg (7. Dan) aus Marburg

Meister Henkel, Thomas (7. Dan) aus Gießen

Meister Dr. Ing. Nuri Mohammad Shilrali (7. Dan) aus Darmstadt

Meister Heinzig, Peter (6. Dan) aus Limbach

Meister Dr. Richter, Markus (5. Dan) aus Limbach

Meister EL Hamli, Mohammed (5. Dan) aus Frankfurt/Main

Meister Krah, Adrian (4. Dan) aus Gießen

Trainingsinhalte des Seminars sind unter anderem:

Wettkampftraining, Koordination, Poomsae (WT-Konform), Bewegungsdynamik, Formlauf, Grundtechniken, Selbstverteidigung, Meditation. Stock- und Messerkampf, Showkicktechniken

(nähere Informationen siehe beiliegendem Stundenplan)

Ausrichter: Großmeister Lee, Kang-Hyun
Taekwondo Sportschule Seoul Gießen e. V.

Ort: **Mehrzweckhalle Odenhausen**
Weiherstraße 23
35457 Lollar
Handy-Nummer: 01522 9964603 (Meister Lee)

Datum: **22. bis zum 25. Mai 2026**

Anreise: **Freitag, den 22. Mai 2026 bis 20 Uhr**
Zur Mehrzweckhalle Odenhausen
Weiherstraße 23
35457 Lollar

Anmeldeschluss: **Montag, 18. Mai 2026**
Anmeldeformulare liegen in den jeweiligen Sportschulen aus.
Anmeldungen werden nur von den Meistern und Trainern
Angenommen.

Unterkunft und Verpflegung: Unterbringung in der Sporthalle und Verpflegung sind inklusive

Gebühren: **155 € pro Teilnehmer**

Mitzubringen sind: Schlafsack, evtl. Warme Decke, Turnschuhe, eigene
Kampfausrüstung, Handtücher, Tae-Kwon-Do Anzug.



Unter **Koordination** versteht man im Kern das harmonische und zweckmäßige Zusammenwirken von Nervensystem, Muskeln und Gehirn für präzise Bewegungen (Sport), oder Abstimmung von Arbeitsprozessen (Alltag).

In der Motorik und im Sport

Hier beschreibt Koordination das Zusammenspiel

von **Zentralnervensystem (ZNS)** und **Skelettmuskulatur**. Ziel ist es,

Bewegungen präzise, effektiv und mit geringem Energieaufwand auszuführen.

Koordination bietet damit die Basis für alle Bewegungsabläufe des Körpers. Mit dem Koordinationstraining soll dieses Zusammenspiel erlernt und verbessert werden. Denn Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren. Sie werden im Kindesalter auf natürlicher Weise erlernt, müssen danach jedoch gefestigt und weiterentwickelt werden. Nicht selten verlieren Erwachsene mit fortschreitendem Alter an Koordinationsfähigkeit, Und genau hier setzt das Koordinationstraining an.

Warum ist Koordinationstraining wichtig?

Koordinationstraining ist eine essenzielle Säule der Verletzungsprävention. Es hilft dabei beweglicher zu bleiben, um vorbeugend besser vor Verletzungen geschützt zu sein.

Man unterscheidet meist sieben fundamentale **koordinative Fähigkeiten**:

- **Gleichgewichtsfähigkeit:** Der Körper wird geschult die Balance zu halten.
- **Reaktionsfähigkeit:** Schnell auf Signale antworten; besser und schneller auf unvorhergesehene Dinge im Alltag und Sport reagieren.
- **Orientierungsfähigkeit:** Die Position und Orientierung im Raum bestimmen, und räumlichen Überblick zu behalten.
- **Rhythmisierungsfähigkeit:** Einen Takt in Bewegung umsetzen. Werden Bewegungen im passenden Rhythmus ausgeführt, können sie effizienter und gleichmäßiger ablaufen. Das kann helfen, um nicht so schnell aus der Puste zu geraten.
- **Kopplungsfähigkeit:** Teilbewegungen werden zeitlich und räumlich aufeinander abgestimmt, um einer Gesamtbewegung auszuführen.
- **Differenzierungsfähigkeit:** Feinabstimmung von Kraft und Genauigkeit. Bewegungen können präzise und in unterschiedlichen Intensitäten ausgeführt werden.
- **Umstellungsfähigkeit:** Den Bewegungsplan bei Situationsänderungen anpassen.



Programm des HAN – MOO Pfingstlehrgangs **22.05.2026 – 25.05.2026** **In Lollar**



Zeit	Freitag, 22.05.2026	Samstag, 23.05.2026	Sonntag, 24.05.2026	Montag,25.05.2026
07:00	Begrüßung der Teilnehmer	W e c k e n		
07:15		Joggen und Meditation		
07:45 – 09:00		F r ü h s t ü c k		
09:30 – 11:00		Allgemeines TKD-Training Stabilisationstraining Stretching (*)	Moderne Selbstverteidigung Hosinsul (*)	TKD-Training Und Sportmassage (*)
11:15 – 12:45		Kampftraining 1 Sparring (*)	Kampftraining 2 Sparring	Mittagessen Vergabe der Urkunden Und Verabschiedung
13:00 – 14:30		Mittagessen und Trainingspause		
14:30 – 16:00		Stretching, Poomsae(*)	Stretching, Poomsae (*)	
16:15 – 17:30		Sprung- und Falltechnik, Koordination und Bewegungsdynamik	Abwehrtechniken Stockwehr Messerabwehr (*) Kampftraining (*)	
17:45 – 19:00		Abendessen		
19:00 – 20:30		Erholungsphase	Gemütliches Beisammensein mit Grill	
20:30 – 21.30		Game Night		
21:30 – 23:00				
Ab 23:00		N A C H T R U H E		

(*) Änderungen vorbehalten