

ÖTDV-Breitensportlehrgang für alle Wettkampffinteressierten & EM-Vorbereitungslehrgang

Wann: Samstag, 19. September 2026 Breitensportlehrgang
Sonntag, 20 September 2026 ÖTDV-Kadetten – EM-Vorbereitungslehrgang

Wo: 3-Fach Turnhalle Kössen (Tirol)

Lehrgangsleitung: Alex Lechthaler

TRAININGSEINHEITEN & ABLAUF Samstag (Breitensportlehrgang)

- 10:00 – 11:45 Uhr: 1. Einheit: Aufwärmen & intensives Pratzen-Training
- 11:45 – 13:30 Uhr: Mittagspause
- 13:30 – 15:00 Uhr: 2. Einheit: Partnerübungen mit Weste
- 15:00 – 16:00 Uhr: Pause
- 16:00 – 17:30 Uhr: 3. Einheit: Wettkampf/Sparring mit Kampfrichter

TRAININGSEINHEITEN & ABLAUF Sonntag (Kadettentraining)

- 10:00 – 12.00 Uhr Training
- 12.00 – 14.00 Uhr Pause
- 14.00 – 16.00 Uhr Training

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN für Breitensportlehrgang (Samstag)

- Zielgruppe: Wettkampforientierte Sportler
- Graduierung: Mindestens Grüner Gurt (8. Kup)

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN für Kadettenvorbereitungslehrgang

- Kadetten mit EM – Qualifikationsambitionen
- Leistungsorientierte LK1 – Athleten mit Wettkampferfahrung
- Junioren als sparringstarke Trainingspartner

BEKLEIDUNG & AUSRÜSTUNG

- **Bekleidung 1. Einheit:** Dobok mit Gürtel
- **Bekleidung ab 2. Einheit:** Dobok-Hose und T-Shirt
- **Mitzubringen:** Pratzen, Knöpfe und die eigene, vollständige Wettkampfausrüstung.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt unkompliziert digital. Scanne dazu einfach den folgenden QR-Code:

Anmeldeschluss: 16 September 2026



Anmeldung für die Übernachtung von Samstag auf Sonntag ebenfalls über den QR-Code.
Bitte Schlafsack mitnehmen – die Übernachtung findet auf einer Berghütte statt.
Keine Teilnahmegebühr!

Wir freuen uns auf ein intensives, erfolgreiches und vor allem verletzungsfreies Training sowie auf eine zahlreiche Teilnahme!

Ramin Rey / Alexander Lechthaler