

# 5. Offener Sparringstag

(für Kinder, Jugend & Erwachsene)

Veranstalter / Ausrichter:	Taekwondo Elite Frankfurt
Infos:	017657875839 / info@taekwondo-frankfurt.com
Datum:	16.10.2022
Uhrzeit:	11:00-16:00 Uhr
Ort:	Großsporthalle der Paul-Hindemith-Schule, Idsteiner Str. 65, 60326 Frankfurt
Bitte mitbringen:	Dobok, Komplette Schutzausrüstung, Pratzten, Verpflegung
Gebühr:	Kostenlos (die Kosten werden von unseren Sponsoren übernommen)
Anmeldung:	<a href="http://www.budomedia.de/termine">www.budomedia.de/termine</a> ) Sparringstag)

## Ablauf:

Hallenöffnung	10:00 Uhr
Begrüßung / Beginn:	11:00 Uhr
Aufwärmen:	11:15-11:45 Uhr
Pratzten Training:	11:50-12:15 Uhr
Pause:	12:15-12:30 Uhr
Sparring:	12:30-14:00 Uhr
<b>Test Matches:</b> (auf Matten mit Kampfleiter)	<b>14:00-16:00 Uhr</b>

Begrenzte Teilnehmerzahl