



Stundenplan

Sportschule Jan Springer



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Lehrgänge	
16.00 – 16.45	Tiny Tiger Kid's		Tiny Tiger Kid's			Seminare	
	Kinder 4 – 6		Kinder 4 – 6			Turniere	
17.00 – 17.45	KICKBOXEN KIDS	Tiger Kids	Kung Fu Kids Stade	Tiger Kids	KICKBOXEN KIDS		
	Ab 8 Jahre	Kinder 5 - 9	Ab 8 Jahre	Kinder 5 - 9	Ab 8 Jahre		
18.00 - 19.00	Kung Fu	Junior Tiger	Frauen Kickboxen	Junior Tiger	Bis 18.15 Uhr		
		10 – 16 Jahre	Mit Derya	10 – 16 Jahre			
19.00 – 20.00	Frauen Kickboxen	TAEKWONDO	KICKBOXEN	BlackBeltClub HAPKIDO	SHOW		
			TECHNIK				
20.15 – 21.30	HKD	Kick-Thaiboxen	Hapkido	Kick-Thaiboxen			
	Einsteigerkurs	Athletiktraining	Kuksool	Ringsports			Alle Altersangaben sind Empfehlungen!

Probetraining nach Termin:
 Sportschule Jan Springer
 Klarenstrecker Damm 17a, 21684 Stade
 Telefon 04141 – 545 851
 WhatsApp 0176 – 248 28 353
master@springersports.de

Koreanisch Zählen

Deutsch	Koreanisch (gesprochen)	Hangul (Koreanische Schrift)
1	Hana	하나
2	Dul	둘
3	Set	셋
4	Net	넷
5	Dseot	다섯
6	Yeoseot	여섯
7	Ilgop	일곱
8	Yeodeol	여덟
9	Ahop	아홉
10	Yeol	열



Regeln

- Sei pünktlich der Unterricht beginnt so wie es auf dem Stundenplan steht.
- Grüßen durch eine Verbeugung des Oberkörpers beim Betreten und Verlassen des Dojang's sowie vor jeder Partnerübung. (Dies ist eine mentale Einstimmung auf das bevorstehende Training. Gedanken und Sorgen des Alltags werden für das Training hinter sich gelassen.)
- Achten auf Deine Hygiene. Kürz besonders Ihre Zehen und Fingernägel.
- Trag während des Unterrichts keine Schuhe, Uhren oder Schmuck.
- Trag saubere Kleidung entsprechend der Kampfkunst und des Deines Ranges, T-Shirts ohne jegliche Werbe-/ Schriftzüge.
- Binde Deinen Gürtel, bevor Du den Dojang betrittst. Verwenden den richtigen Knoten.
- Halte sämtliche Räume sauber, wenn Du auf das Klo gehst mach den Klodeckel runter und wasche Deine Hände.
- Beachten Sie die Anweisungen Ihres Lehrers.
- Respektiere deinen Lehrer und jeden Partner. Sei höflich und hilfsbereit.
- Öffne oder schließ keine Fenster ohne Erlaubnis Deines Lehrers.
- Unnötiges Reden und lautes Lachen während des Unterrichts solltest Du vermeiden.
- Bleib ruhig beim Sitzen. Setzen Dich auf den Boden, lehnen Dich nicht an die Wand oder leg Dich hin.
- Während des Unterrichts ist das Verlassen des Dojang's ohne Erlaubnis des Lehrers nicht gewünscht.
- Übe kein freies Sparring ohne Erlaubnis.
- Im Dojang ist nur Wasser in Plastikflaschen erlaubt.
- Trinken ist nur in den Pausen bzw. mit Erlaubnis des Lehrers erlaubt.
- Im Dojang ist essen grundsätzlich nicht erlaubt.
- Beachten Sie die Anweisungen Ihres Lehrers.
- Respektiere deinen Lehrer und jeden Partner. Sei höflich und hilfsbereit.