



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.  
Alleiniger olympischer  
Taekwondo Fachverband in NRW.



**KWON**   
**TOUCH THE SPIRIT**  
www.kwon.com

## 1. NWTU Online Breitensportlehrgang

Samstag, den 23.05.2020 über ZOOM, Maximal 100 TN! Nur für NWTU Mitglieder

Referenten, Themen und Zeitplan:

13.00 Uhr bis 13.45 Uhr



Technikschulung mit Jessica Rau

Ihr benötigt:

Balance Pad

Theraband/Doyserband/Schlaufenband oder ähnliches

Jessica Rau ist zweifache Europameisterin und Kadermitglied

14.00 Uhr bis 14.45 Uhr



Spaß für Kids zu Hause mit Janina Möller

Ihr benötigt:

Mehrere Packungen Taschentücher

2 Volle Plastikflaschen (z.B. Wasserflaschen)

Bundstifte (rot, blau, grün, gelb, orange und braun)

Janina Möller gehört zum Breitensport Orgateam der NWTU

15.00 Uhr bis 15.45 Uhr



Schrittkampf für zu Hause mit Oliver Friske

Ihr benötigt:

Einen selbstgebastelten Partner (z.B. aus Pappkarton,  
Getränkedosen oder auch einem Stuhl)

Oliver Friske ist 2 facher Deutscher Meister, 4 facher  
Int. Deutscher Vizemeister und 27 facher Landesmeister

16.00 Uhr bis 16.45 Uhr



Basictraining für zu Hause mit Mike Paustian

Ihr benötigt:

Toilettenpapier und ein Balancepad oder Kissen

Mike Paustian ist Sporttherapeut und Breitensportreferent

## 1. NWTU Online Breitensportlehrgang

Samstag, den 23.05.2020 über ZOOM, Maximal 100 TN! Nur für NWTU Mitglieder

Beispiele für selbstgebaute Trainingspartner:



Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos und NUR für NWTU Mitglieder.

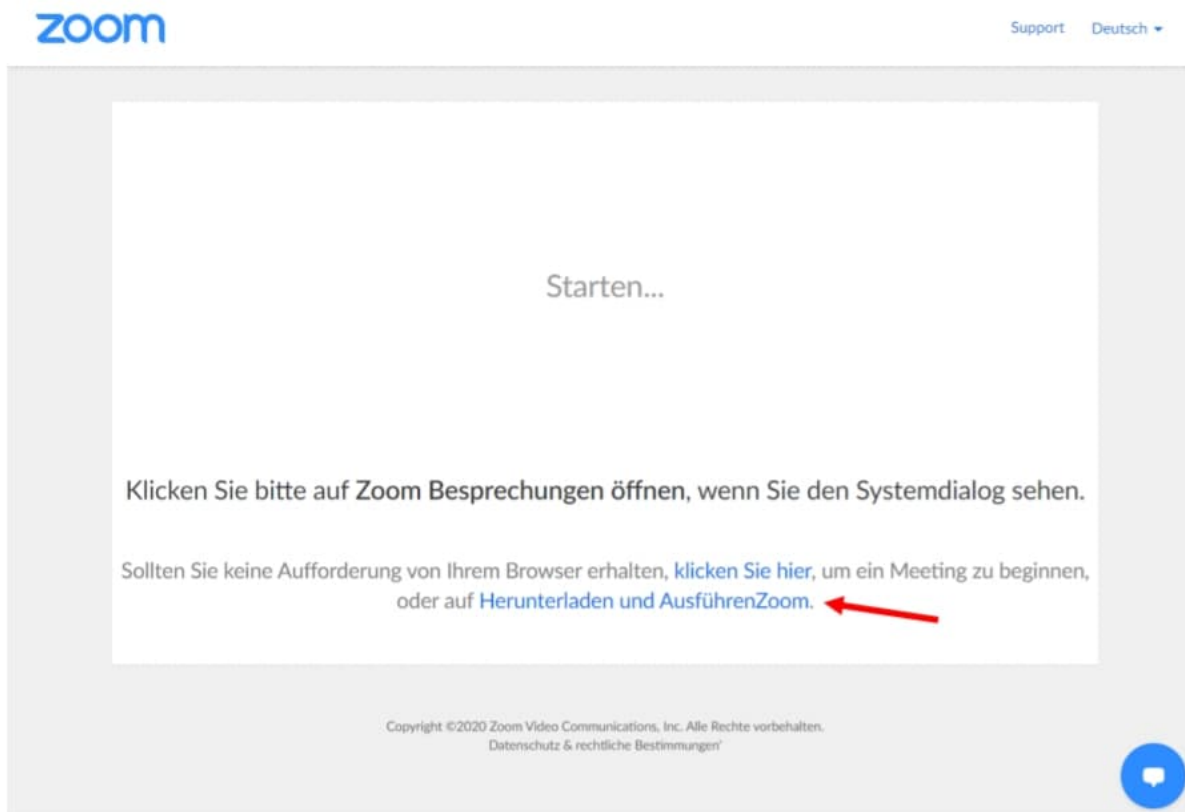
Für die Teilnahme erfragen eure Vereinstrainer bei der NWTU Geschäftsstelle den Zoom Link unter Angabe eures Vereinsnamens. Diesen Link geben die Trainer dann an alle ihre Schüler weiter. Pro Unterrichtseinheit können maximal 100 Teilnehmer an der ZOOM Konferenz teilnehmen. Ihr könnt euch also auch nur für einzelne Einheiten zuschalten. Haltet bitte für das Training die angegebenen Trainingsmittel bereit. Eine ausführliche Anleitung für Zoom findet ihr auf den folgenden Seiten. Wir hoffen, das wir euch und euren Sportlern auch von zu Hause aus ein schönes Event bieten können.

P.s. : Ihr solltet der Zoomkonferenz 10 Minuten vor eurer Einheit beitreten. Wer zuerst kommt ist zuerst dabei. Sind die 100 Teilnehmer voll könnt ihr euch erst zur nächsten Einheit wieder zuschalten.

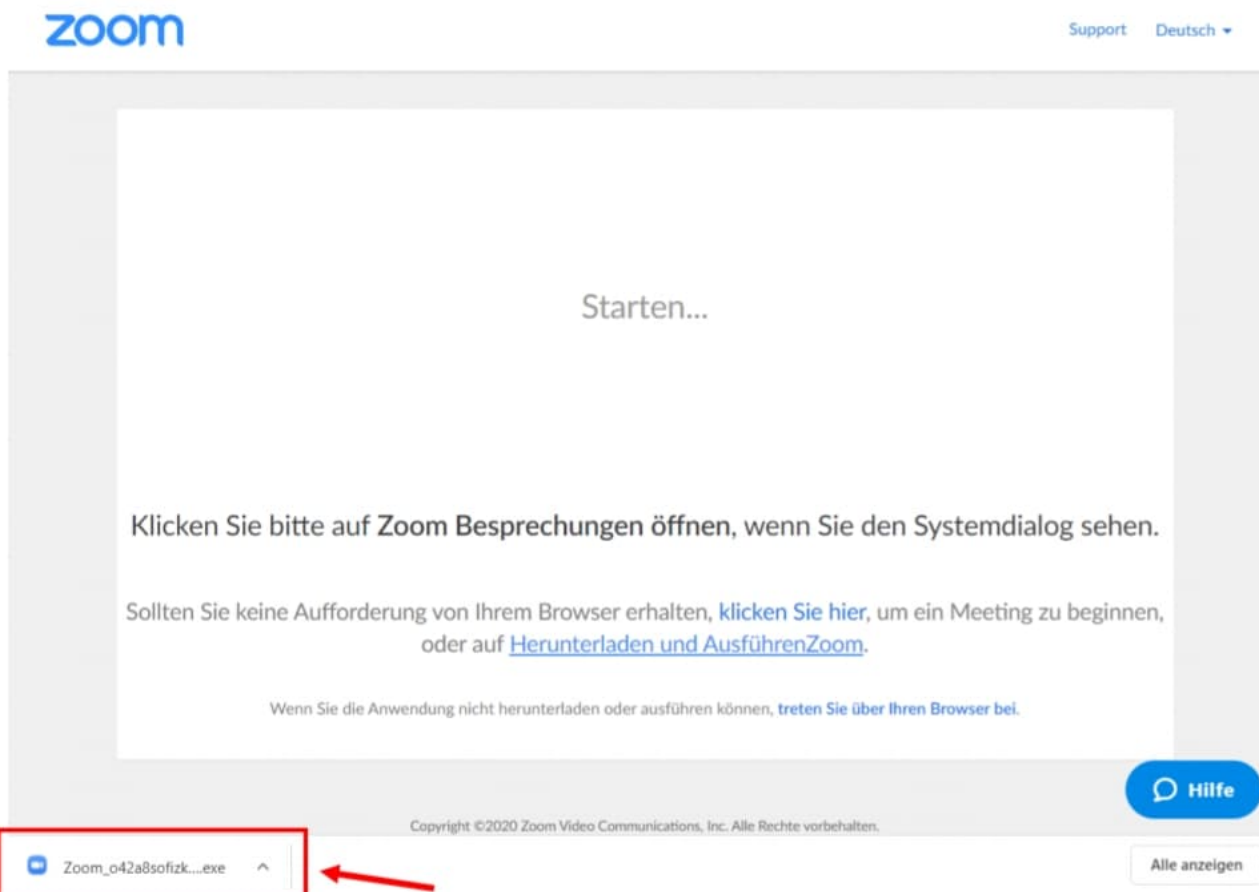
# Anleitung zur Nutzung von Zoom

## Zoom am PC/Laptop

1. Klicke auf den Zoom-Link, den ich dir geschickt habe.
2. Es öffnet sich diese Seite.



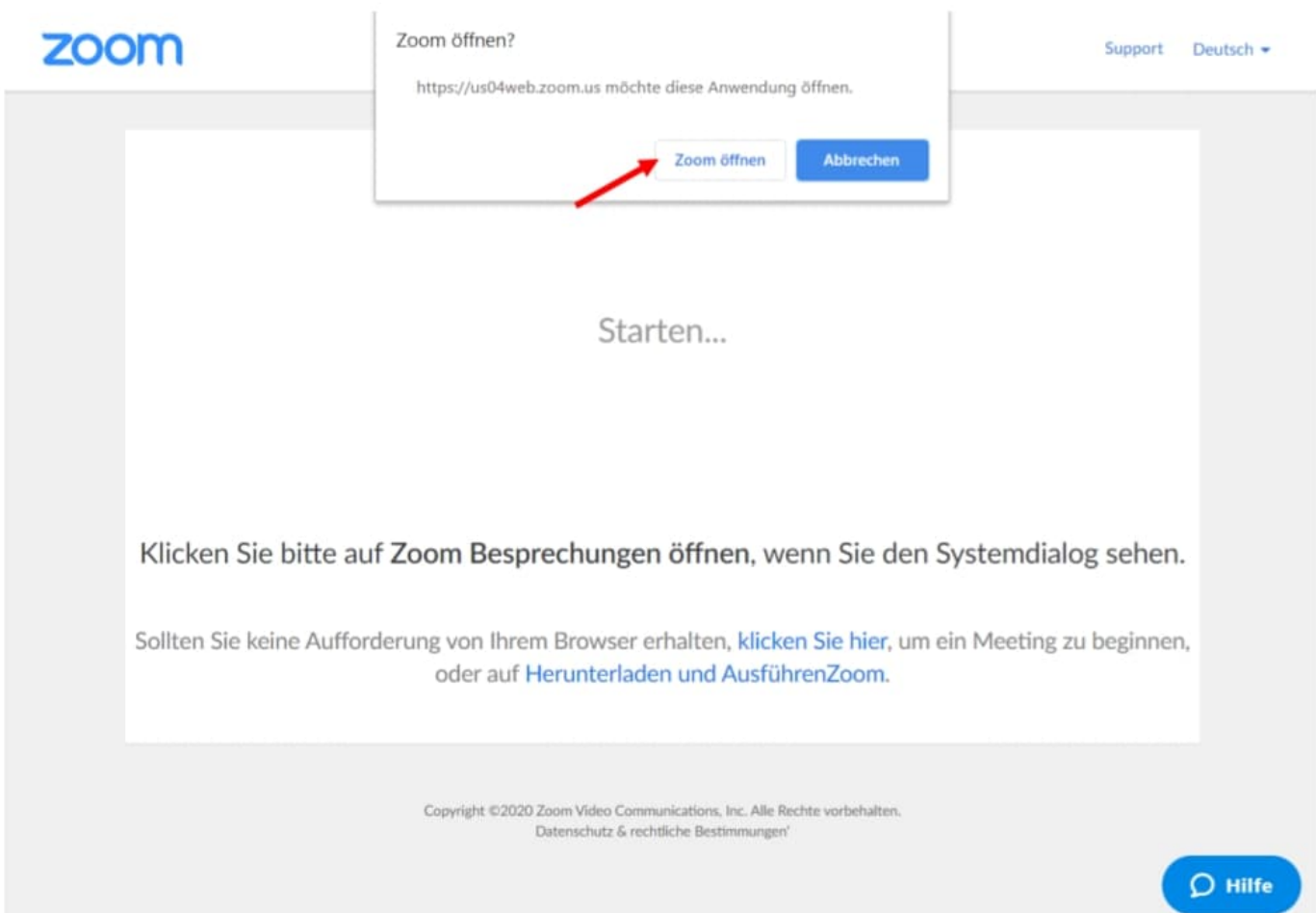
3. Wenn du Zoom vorher noch nicht genutzt hast, klicke auf ‚Herunterladen und Ausführen Zoom‘.



4. Es öffnet sich ein Fenster zum Herunterladen der Anwendung.
5. Klicke auf das Fenster.
6. Die Anwendung wird heruntergeladen.
7. Wenn das Meeting erst zu einem späteren Zeitpunkt stattfindet, öffnet sich dieses Fenster (hier mit Beispieldaten).



8. Du kannst das Fenster schließen und das Herunterladen der Anwendung ist abgeschlossen.
9. Um an einer Trainingseinheit teilzunehmen, klicke nun zur angegebenen Uhrzeit erneut auf den Zoom-Link.



10. Wenn sich Zoom noch nicht automatisch öffnet, klicke auf ‚Zoom öffnen‘.





Es spricht:

Thema des Meetings: Gesundheitssport

Host: Dem Audio beitreten

Einladu

Teilneh

Per Computer dem Audio beitreten

Computer-Audio testen

Bei Betreten eines Meetings immer Computeraudio verwenden

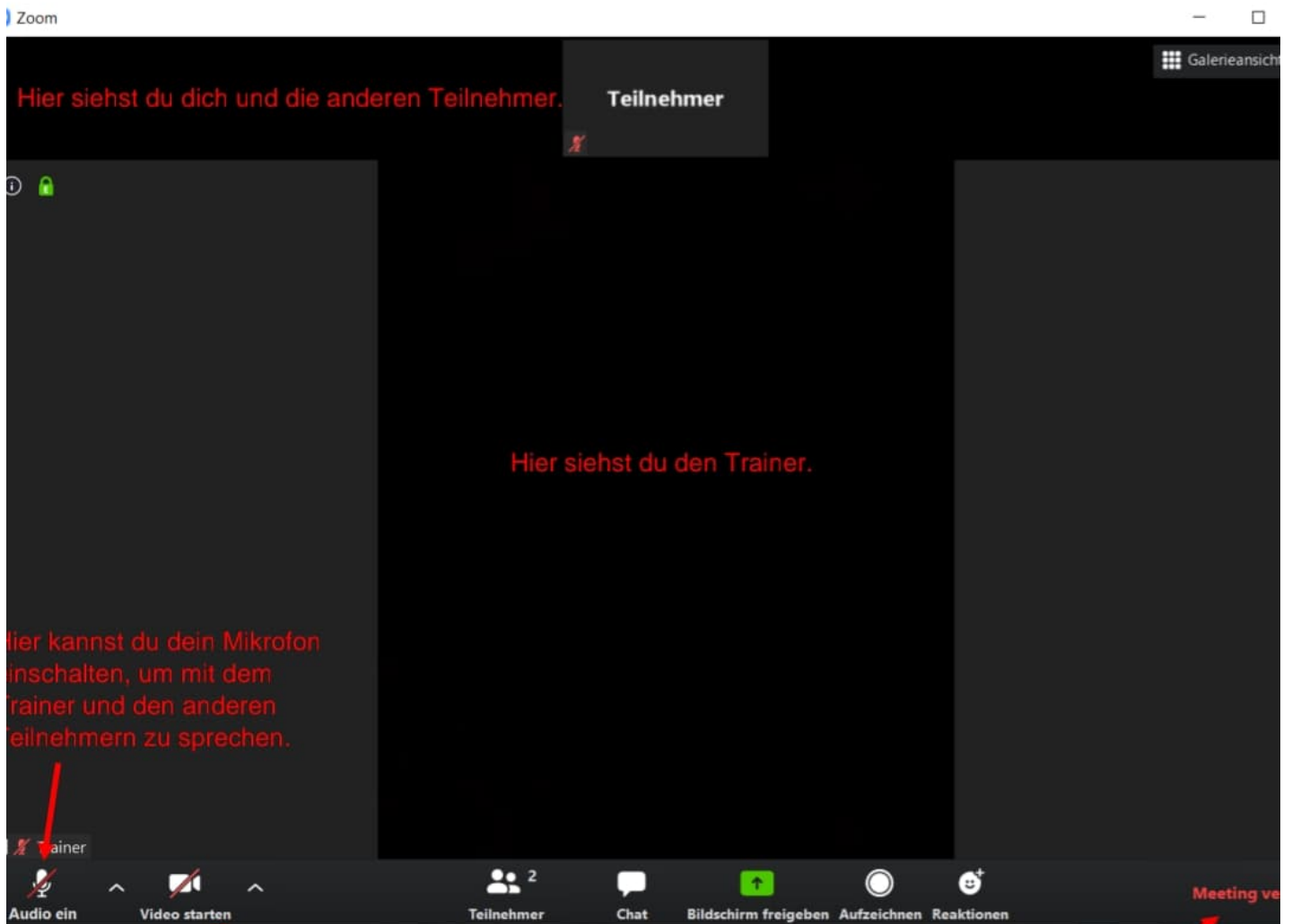
Dem Audio beitreten

Bildschirm freigeben

Andere einladen



11. Klicke auf ‚Per Computer dem Audio‘ beitreten. Du solltest den Trainer nun hören und sehen können.



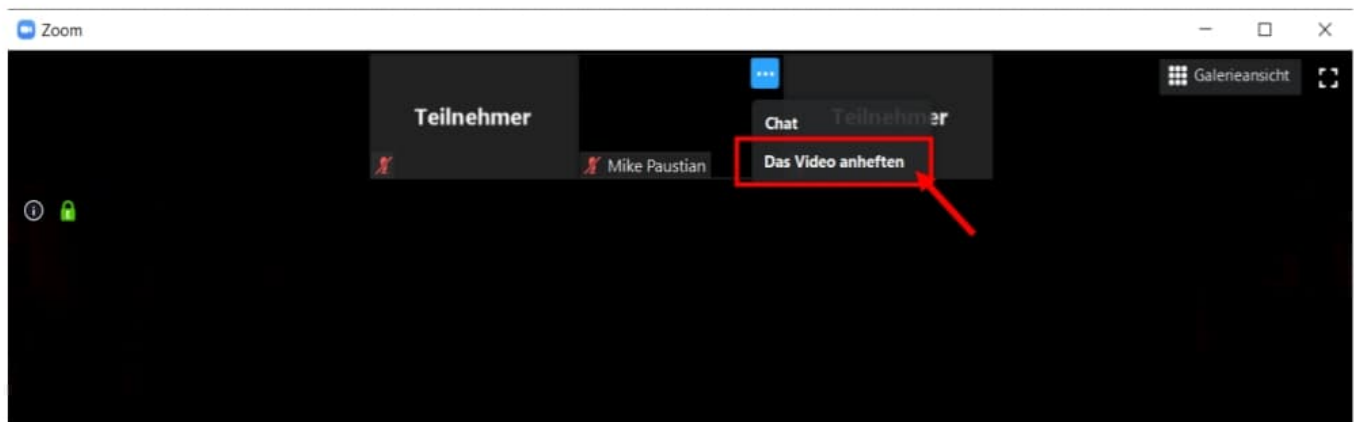
Hier kannst du dein Mikrofon einschalten, um mit dem Trainer und den anderen Teilnehmern zu sprechen.

Hier kannst du deine Kamera einschalten, damit die anderen dich sehen können.

Hier kannst du das Meeting verlassen.

Damit du während des Trainings durchgehend das Video des Trainers angezeigt bekommst, kannst du dein Video anheften.

Klicke dazu auf die 3 Punkte rechts oben im kleinen Bild und klicke dann auf ‚Das Video anheften‘.



### Zoom auf dem Handy

1. Lade die Zoom-App aus dem App/Play Store herunter.



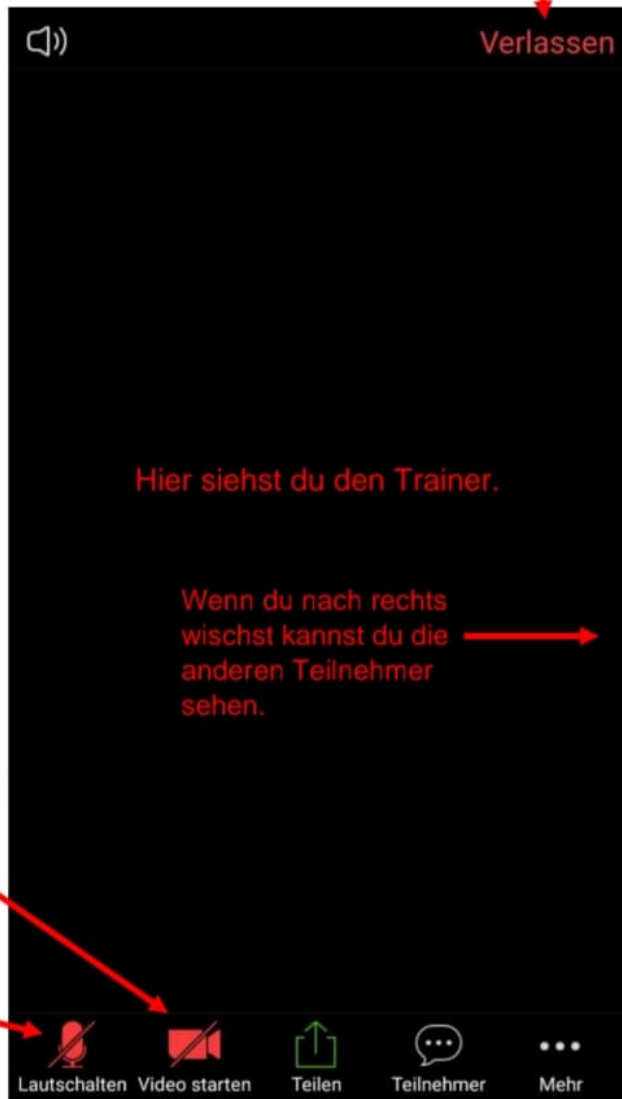
2. Es reicht aus die App nur herunterzuladen, du musst dich nicht in der App registrieren.
3. Um an einer Trainingseinheit teilzunehmen, klicke nun zur angegebenen Uhrzeit auf den Zoom-Link.
4. Das Meeting öffnet sich automatisch.

Hier siehst du den Trainer.

5. Klicke auf ‚Via Geräte-Audio‘ anrufen. Du solltest den Trainer nun hören und sehen können.



Hier kannst du das Meeting verlassen.



Damit du während des Trainings durchgehend das Video des Trainers angezeigt bekommst, kannst du sein Video anheften durch einen Doppelklick auf sein Video.

Hier kannst du deine Kamera einschalten, damit die anderen dich sehen können.

Hier kannst du dein Mikrofon einschalten, um mit dem Trainer und den anderen Teilnehmern zu sprechen.