



Regionales
Leistungszentrum
Wattwil

Taekwondo +

Bitte folgende Dinge mitnehmen:

- Komplette Schutzausrüstung
- Elektronische Fusschützer von Daedo
- Zahnschutz (weiss o. durchsichtig)
- Getränke (Wasser)
- Evtl. Verpflegung für den Mittag oder Geld für Migros/Restaurant

Regionales Taekwondo Leistungszentrum

Leitung: Peer Steinkellner
Bleikenstrasse 17, 9630 Wattwil, Tel. 079 694 10 35

Grundsätzliche Anforderungen für RLZ A-Kader-Athleten:

- Kadetten, Junioren, Senioren ab 4. Kup (Jg. 2012 und älter) Ausnahmen nur bei sehr hohem WK-Niveau nach Absprache mit Leitung. (Definiertes Team)
- Pro Jahr wird nach Möglichkeit ein Training in jedem Dojang durchgeführt, welcher Athleten in der Struktur vom RLZ Wattwil eingebunden hat. Neue Athleten (ab dem 4. Kup) können jederzeit Probetrainings in der RLZ Struktur absolvieren. Bitte Absprache mit Leitung. Die Teilnahme an den Trainings ist obligatorisch; (Ausnahmen sind Turniere, Krankheit, Schule/Arbeit) Absenzen sollten frühzeitig gemeldet werden. Unentschuldigte Absenzen führen zum Ausschluss.
- Die Schutzausrüstung, sowie eine Pratze müssen vom Athleten mitgenommen werden.
- Nach Absprache dürfen Athleten (mit Potential) probeweise am Training teilnehmen.
- Das RLZ Wattwil wird durch Beiträge von Swiss Olympic und Swiss Taekwondo sowie durch allfällige Sponsoren finanziert.
- Das RLZ Wattwil organisiert und finanziert die Teilnahme an mindestens vier Wettkämpfen (nach Verfügbarkeit). Davon min. zwei G-Ranking Tournament. (Abhängig vom Athletenzustand und Wettkampfniveau)
- Alle eingeschriebenen Athleten im RLZ gelten als angemeldet, dadurch bedarf es einer frühzeitigen Abmeldung bei einem Austritt.
- Zusätzlich generierte Beiträge von eventuellen Sponsoren o.Ä. werden zur Finanzierung von Transport und zusätzlichen Wettkämpfen eingesetzt.
- Jeder Athlet leistet einen Grundbeitrag von CHF 200.-/Kalenderjahr 2024, womit einheitliche Kleidung (Dobok, Shirt, etc.), Turnierteilnahmen, allfälliges Trainingsmaterial, etc. teilfinanziert werden.
- Als Teilnehmer gelten Athleten, welche die Einladung vom RLZ Wattwil erhalten haben und dieser folgen. Dazu gehört die Unterzeichnung des Athleten-Commitments und das Befolgen der Richtlinien (inkl. Ausnahmen).
- Einheitliche Trainings/Teamkleidung wird vom RLZ Wattwil gestellt. (Nach möglichem Jahresbudget) Zusätzliche Ausrüstung kann über RLZ-Leitung bezogen werden.



Regionales
Leistungszentrum
Wattwil

Taekwondo +

Regionales Taekwondo Leistungszentrum

Leitung: Peer Steinkellner
Bleikenstrasse 17, 9630 Wattwil, Tel. 079 694 10 35

Trainingsplan 2024

Trainings

- Wöchentlich montags 17.15-19.15 & donnerstags 18.45-20.30 im RLZ Wattwil
- 02.-07. Januar - Winter Camp in Friedrichshafen (TCC-Friedrichshafen)
- 27. Januar - RLZ Training in Wattwil
- 30. März - RLZ Training TBD
- 08.-12. Mai - Trainings Camp in Maria Alm (AT)
- 13. Mai - RLZ Training TBD
- Zusätzliche Trainings können organisiert werden...

Turnierteilnahmen

- 03. & 04. Februar – Austrian Open (AT)
- 24. Februar – Roof Top Innsbruck (AT)
- 27. April – Kössen (AT)
- 08./09. Juni – Luxembourg Open (LUX)

Weitere regionale/überregionale Wettkämpfe werden nach Ausschreibung gewählt.

Für das Team des RLZ Wattwil wird in der Regel die Startgebühr sowie die Unterkunft/Hotel bezahlt (Ausnahmen z.B. Trainingscamps, etc. vorbehalten). Der Transport wird durch RLZ Wattwil koordiniert und von Athleten getragen (Ausnahmen vorbehalten).

Trainingszeiten:

V o r 1 0 : 0 0 U h r	Eintreffen und Vorbereitung für Training (Umziehen, Dehnen, etc.)
10:00 – 12:00 Uhr	Wettkampftraining
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 15:00 Uhr	Wettkampftraining

Die Zeiten können in Ausnahmefällen angepasst werden.



Regionales
Leistungszentrum
Wattwil

Taekwondo +

Regionales Taekwondo Leistungszentrum

Leitung: Peer Steinkellner
Bleikenstrasse 17, 9630 Wattwil, Tel. 079 694 10 35

Personalblatt Athleten

Name _____

Vorname _____

Geb.-Datum _____ Gewicht _____

Adresse _____

E-Mail _____

Nationalität _____ Kup/Dan _____

No. Passport _____

(Gültig bis) _____

Grösse Dobok _____ cm Grösse Shirt/Trainer _____

Athleten Infos **(Nur bei Neueintritt)**

Bestrittene Wettkämpfe 2023	Stärken (Wettkampf)	Schwächen (Wettkampf)

Schule/ Studium/ Arbeit/ (Was, seit wann, bis wann Jahr; Datum.) **(Bitte alle ausfüllen)**

Schule	
Studium	
Arbeit	

Wochenplan / Trainingsaufwand im Dojang **(Bitte alle ausfüllen)**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08 h – 12 h							
12 h – 18 h							
18 h – 21 h							



Regionales
Leistungszentrum
Wattwil

Taekwondo +

Regionales Taekwondo Leistungszentrum

Leitung: Peer Steinkellner
Bleikenstrasse 17, 9630 Wattwil, Tel. 079 694 10 35

Commitment

Grundsätzliche Anforderungen und Richtlinien für die Athleten:

Allgemein:

- Das RLZ gilt als regionales Fördergefäss. Als Übergang in die nationale Struktur und als ergänzende Förderstruktur für Kaderathleten von Swiss Taekwondo.
- Das Training ist obligatorisch (Ausnahmen sind Turniere, Krankheit, Schule/Arbeit) Absenzen sollten frühzeitig gemeldet werden. Wer sich nicht abmeldet, kommt. Die Verantwortung dabei liegt beim Athleten, nicht beim Trainer oder den Eltern.
- Der Athlet wird entsprechend dem Kader auf der Website des RLZ Wattwil mit Foto und Vornamen aufgelistet.
- Der Grundbeitrag von CHF 200.-/Kalenderjahr 2024, als Beitrag zur Deckung aller Kosten muss vom teilnehmenden Athleten zwei Wochen vor dem ersten Training/Wettkampf auf das Konto des RLZ Wattwil einbezahlt werden. (IBAN: CH16 8080 8006 7671 2139 6, BIC: RAIFCH22).
- Wettkampfteilnahmen können nur bei regelmässiger Trainingsteilnahme stattfinden. Sollte ein Athlet durch Selbstverschulden nicht an einem Wettkampf teilnehmen können, muss dieser für die bereits entstandenen Kosten (Teilnahmegebühren, Hotel, Transport) zu 100% aufkommen.
- Nominationen für einen Wettkampf durch das RLZ Wattwil sind grundsätzlich verpflichtend. Ausnahmen sollten mit dem Heimtrainer und der Leitung des RLZ Wattwil frühzeitig besprochen werden.
- Sollte ein Athlet nicht an den geplanten Wettkämpfen teilnehmen, besteht kein Recht auf Rückvergütung des Grundbeitrages. Dieser unterstützt das gesamte Team.
- Die Trainings des RLZ Wattwil werden nicht entschädigt. Die Einnahmen der Grundbeiträge und Sponsoren fliessen ausschliesslich in die Förderung und Unterstützung der Team-Athleten. Kosten für Trainer an Wettkämpfen können erstattet werden.

Mit der Unterschrift bestätigt der Athlet seine Anmeldung und die oben aufgeführten Richtlinien für die Saison 2022 (Kalenderjahr).

Ort/ Datum

Unterschrift Athlet Minderjährigen

Ort/ Datum

Unterschrift Eltern bei Minderjährigen

Ort/ Datum

Unterschrift Heimtrainer