



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til Master-seminar lørdag den 23. februar 2019

Taekwondo Life Academy indbyder til **TLA's Master-seminar** i MAENG-HO / Odense Taekwondo Klubbens lokaler, Sandhusvej 4, DK - 5000 Odense C.

Vi håber, at alle TLA's Masters kan deltage denne lørdag. Dels for at skabe fællesskab og dels for at få en fælles forståelse for teknikkerne i undervisningen.

Vi vil arbejde med applikationer til kup/dangraderne og omsætte dem til selvforsvarshandler.

Og vi vil arbejde med handlingerne i Taegeuk og Poomsae fra 9. Kup til 7. Dan

Seminargebyr: kr. 150,- til frugt, drikke og let frokost. Betaling på nedenstående kontonummer.

Tilmelding senest 8. februar 2019 på mail: info@taekwondolifeacademy.dk.

Program:

10.30 Kaffe, velkommen og teoretisk introduktion til dagen

11.00 Træning i do-jang

Opbygning af Applikationer og anvendelse af teknikkerne i Taegeuk og Poomsae i Hosinsul

12.30 Let Frokost

13:00 Træning fortsat

Opbygning af Applikationer og anvendelse af teknikkerne i Taegeuk og Poomsae i Hosinsul

15.00 Bad, omklædning og evaluering på dagen

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Instruktører: Lars Egsvang 5. Dan og Momme Knutzen 8. Dan

Målgruppe: Alle trænere og instruktører med 3. Dan og op efter.

De bedste hilsner

Momme Knutzen

Grandmaster 8. Dan



Kursusbeskrivelse:

Højbæltetræning i relateringer og applikationer af teknikker fra Taegeuk og Poomsae 9. kup til 7 dan. over til reelt Hosinsul

På kurset arbejder vi aktivt med at sikre, at alle deltagere efter kurset kan relatere, benytte og undervise i ALLE teknikker brugt i Taegeuk og Poomsae fra 9. kup til 7. dan

Grundlæggende er alt Taekwondo selvforsvar.

Derfor MÅ og SKAL vi kende hvad alle teknikker i alle Taegeuk og Poomsae kan bruges til i reelt selvforsvar.

Ingen teknikker virker i selvforsvar. Men det gør principperne.

Derfor skal vi, som højbælter og trænere, kende til minimum 2 – 3 situationer hvor den enkelte teknik fra Taegeuk og Poomsae kan indgå i et reelt forsvar ved et overfald.

Krav til deltagere er minimum 3. Dan og gerne aktive trænere eller hjælpetrænere.

Emnerne for dagen er blandt andet:

- Hvad er konsekvensen hvis vi træner en Taegeuk og / eller en Poomsae uden at vide hvad de enkelte teknikker egentlig er til i Hosinsul?
- Hvordan indgår Kupso og Kupso-sul altid i træningen af Taegeuk og af Poomsae?
- Hvordan underviser vi eleverne i brugen af Hosinsul ud fra Taegeuk og Poomsae?
- .. og meget mere..

Dagen er delt op så vi først mødes til kort teoretisk introduktion af effektiv træning af Taegeuk og Poomsae i Taekwondo sammen med formål og mål for dagen.

Derefter træner vi aktivt i do-jang hvor vi gennemgår alle Taegeuk og alle Poomsae fra Taegeuk II jang til og med Poomse Cheonkwon.

Vi træner den enkelte Taegeuk og Poomsae og trækker teknikker ud fra hver Taegeuk og Poomsae som vi relaterer til Hosinsul via 2 – 3 ideer til hver teknik.

Der er tid til både at træne Taegeuk, Poomsae, prøve teknikkerne af og få svar på spørgsmål under træningen.

Dagen er derfor en meget aktiv træningsdag i Taegeuk og Poomsae plus træning i at benytte de enkelte teknikker i Hosinsul.

Efter kurset vil du have fået mange ideer til spændende nye måder at træne effektiv på – og udvikle dig selv og andre når I træner Taegeuk, Poomsae og Hosinsul.