



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Einladung zum Masters Seminar Samstag, 23. Februar 2019

**Taekwondo Life Academy** lädt zum **Masters Seminar** in Odense Taekwondo Club, Sandhusvej 4, DK-5000 Odense ein.

Wir hoffen, dass alle Masters der TLA an diesem Samstag teilnehmen können, teils Gemeinschaft in den Vereinen zu schaffen und wissen über die Techniken mit dem wir im Unterricht arbeiten. Wir werden mit den Applikationen in den Taegeuk und Poomsae arbeiten.

**Seminargebühr: € 25,-** für Obst, Getränk und leichtes Mittagsessen, **Anmeldung bis zum 8. Februar 2019** per E-Mail: [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk).

Die Zahlung auf das Konto der **NOSPA HUSUM: BLZ: 21750000 Konto: 0165 4251 17**

### 10.30 Kaffee, Willkommen und theoretische Introduction des Tages

#### 11:00 Training

Training der Applikationen für Taegeuk/Poomsae

#### 12:00 Mittag

#### 12:30 Fortsetzung des Trainings

#### 15:00 Bad und Auswertung des Tages

**Bitte mitbringen:** Dobog, Trainingsanzüge, Stifte und Papier.

**Referenten:** Lars Egsvang 5. Dan und Momme Knutzen 8. Dan

**Zielgruppe:** Alle Trainer mit 3. Dan und höher.

Liebe Grüße

Momme Knutzen

**Großmeister 8. Dan**

## **Kursbeschreibung:**

# **Hochgurttraining in Beziehungen und Anwendungen von Techniken von Taegeuk und Poomsae 9. Kup bis 7 Dan. zum echten Hosinsul**

Während des Kurses arbeiten wir aktiv daran, dass alle Teilnehmer nach dem Kurs ALLE Techniken, die in Taegeuk und Poomsae verwendet werden, vom 9. Kup bis zum 7. Dan beziehen, anwenden können und Unterrichten können.

Im Grunde sind alle Taekwondo Techniken Selbstverteidigung.

Deshalb MÜSSEN und SOLLEN wir wissen, wofür alle Techniken in Taegeuk und Poomsae zur Selbstverteidigung verwendet werden können.

Keine Techniken wirken in der Selbstverteidigung, aber es tut die Prinzipien.

Daher müssen wir als hohe schwarz Gürtel und Trainer mindestens 2 - 3 Situationen kennen, in denen die individuelle Technik von Taegeuk und Poomsae Teil einer echten Verteidigung durch einen Angriff sein kann.

Anforderungen an die Teilnehmer sind ein Minimum von 3. Dan und vorzugsweise aktive Trainer oder Hilfstrainer.

Die Themen für den Tag sind:

- Was sind die Konsequenz, wenn wir einen Taegeuk und/oder einen Poomsae trainieren, ohne zu wissen, welche individuellen Techniken in Hosinsul tatsächlich vorhanden sind?
- Wie kooperieren Kupso und Kupso-sul immer in dem Training von Taegeuk und Poomsae ein?
- Wie unterrichten wir die Schüler, wie sie Hosinsul von Taegeuk und Poomsae anwenden können?
- .. und vieles mehr ..

Der Tag ist geteilt, zuerst für eine kurze theoretische Einführung in ein effektives Training von Taegeuk und Poomsae in Taekwondo, zusammen mit den Zielen des Tages.

Dann trainieren wir aktiv in Do-jang, wo wir durch Taegeuk und alle Poomsae von Taegeuk Il jang durch Poomse Cheonkwon gehen.

Wir trainieren die einzelnen Taegeuk und Poomsae und zeichnen Techniken aus jedem Taegeuk und Poomsae, die wir mit Hosinsul über 2 - 3 Ideen für jede Technik verbinden.

Es gibt Zeit, um sowohl Taegeuk als auch Poomsae zu trainieren, die Techniken auszuprobieren und Antworten auf Fragen während des Trainings zu erhalten.

Der Tag ist daher ein sehr aktiver Trainingstag in Taegeuk und Poomsae und eine Einführung in die Anwendung der einzelnen Techniken in Hosinsul.

Nach dem Kurs haben Sie viele Ideen für aufregende neue Wege erhalten, um effektiv zu trainieren., um effektiv zu trainieren.