



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Indbydelse til Poomsae seminar lørdag den 16. maj 2020

Taekwondo Life Academy indbyder til **Poomsae seminar** i Risskov klubbens lokaler, Nordlandsvej 88C, 8240 Risskov.

Går du rundt med en "danmarksmester i maven" eller vil du gerne forbedre dine teknikker inden graduering, så har du nu muligheden for at lære fra en af de bedste teknikudøvere i Europa. **Lærke Kamp Pedersen, 4. Dan, landsholdsudøver og europæisk og dansk mester i 2019**, har vundet flere priser og deltager ved VM 2020 Herning til maj. Hun deler ud af sine "guldkorn" i forhold til, hvordan man arbejder med teknikernes skarphed og præcision, samt hvordan du sammensætter teknikkerne i en effektiv grundtræning. Så, hvis du vil arbejde med at effektivisere dine Taegeuk/Poomsae enten i forbindelse med stævner eller til en kommende graduering, er dette seminar noget for dig. Det er også relevant som "opvarmning" til TLAs Ik Pil Kang Poomsae seminaret til juni!

**Seminargebyr:** kr. 300,- til morgenbrød, frugt, drikke og frokost, **tilmelding senest 30. april 2020** på mail: [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk), betaling på nedenstående kontonummer. Der er et begrænset antal pladser.

**09.15 Ankomst og kaffe, rundstykke**

**10.00 Velkomst og træning**

- effektiv opvarmning og udstrækning
- opbygning af Taegeuk/Poomsae træning
- S sammensætning af delelementer

**12.00 Frokost**

**12:30 Træning fortsat**

**14.00 Frugt pause**

**14:15 Træning forsat**

**15:30 Bad og omklædning og evaluering på dagen**

**Medbring:** Dobog, træningstøj og evt. skriveredskaber/notesbog.

**Instruktør: Lærke Kamp Pedersen, 4. Dan**

**Målgruppe:** Alle udøvere fra 4. Kup og op efter – og naturligvis også teknikudøvere med og uden stævneerfaring 😊

De bedste hilsner

Momme Knutzen

**Grandmaster 8. Dan**