



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Indbydelse til Poomsae Master Class seminar lørdag den 19. november 2022

Taekwondo Life Academy indbyder til **Poomsae seminar** i Favskov klubbens lokaler, Hadbjervej 12, 8370 Hadsten.

Du er allerede aktiv til forskellige Poomsae turneringer og gerne gør dine teknikker mere "skarpe", så har du nu muligheden for at lære fra en af de bedste teknikudøvere i Europa.

Her vil vi arbejde med "Key-Points", samt med teknikernes skarphed og præcision.

Vi går i dybden med at hvordan du sammensætter teknikkerne i en effektiv grundtræning. Så, hvis du vil arbejde med at effektivisere dine Poomsae i forbindelse med stævner, er dette seminar noget for dig.

**Seminargebyr:** kr. 450,- til morgenbrød, frugt, drikke og frokost, **tilmelding senest 10. nov. 2022** på mail: [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk), betaling på nedenstående kontonummer. Der er et begrænset antal pladser.

**08:15 Ankomst morgenmad**

**09.00 Velkomst og træning**

- forventningsafstemning
- individuel opbygning af Taegeuk/Poomsae træning
- Sammensætning af delelementer

**11.30 Frokost**

**12:00 Træning fortsat**

**14.00 Afslutning og evaluering**

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

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

**Målgruppe:** Alle udøvere med stævneerfaring fra 1. Poom/Dan ☺

De bedste hilsner

Momme Knutzen  
**Grandmaster 8. Dan**