



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til Poomsae seminar søndag den 6. november 2022

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

Vil du gerne deltage i teknikstævner, og savner du viden om, hvordan du kommer i gang? Eller du har måske allerede deltaget et par gange? NU har du muligheden for at lære og få inspiration fra en af de bedste teknikudøvere i Europa. **Lærke Kamp Pedersen, 4. Dan, landsholdsudøver, europæisk og dansk mester i 2022.**

Under seminaret arbejder vi med teknikernes "key-points", skarphed og præcision, samt hvordan du sammensætter teknikkerne i en effektiv grundtræning.

Så hvis du vil effektivisere dine Taegeuk/Poomsae, enten med fokus på deltagelse i stævner eller til en kommende graduering, er dette seminar noget for dig.

Seminargebyr: kr. 450,- inkluderer morgenbrød, frugt, drikke og frokost. **Tilmelding senest 27.okt 2022** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk med 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
- Sammensætning af delelementer (sekvenser)

12.00 Frokost

12:30 Træning fortsat

14.00 Frugt pause

14:15 Træning forsat

15:30 Bad, 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 – med og uden stævneerfaring ☺

De bedste hilsner

Momme Knutzen

Grandmaster 8. Dan