



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til Poomsae Master Class seminar søndag den 30. april 2023

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 17. april 2023** på mail: 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 delementer

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