

# TAEKWONDO LIFE ACADEMY / ELITE VEST

## CERTIFICERET KAMPTRÆNER UDDANNELSE.

### HVEM.

- Dig der underviser i kamp, eller ønsker at gøre det i fremtiden.
- Du føler måske lidt "tabt", i udviklingen i kamp.
- Du og din hjemmeklub, har svært ved at opstarte en kamphold pga. manglende kompetence.
- Du bare ønsker at blive opdateret, så du trygt kan tage dine elever ud til konkurrence.
- Du er stadig konkurrence aktiv, og ønsker en større forståelse for kamptræning.

### UNDERVISNINGS FORMAT.

- 10 moduler af ca. 3 timers varighed.
- Modulerne ligger en gang månedligt.
- Undervisningen er hovedsagligt baseret, på praktiske træningsøvelser.
- På hvert modul opfølges, forrige modul.
- Mentorordning under hele forløbet

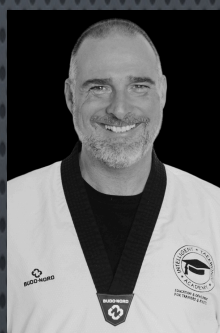
### Undervisere.



G.M. Momme Knutzen 8. dan.  
Seoul 1988  
WT Head Referee 1986-1990.  
Stifter af Taekwondo Life Academy.  
Temaunderviser.



G.M. Bjarne Johansen 8. dan.  
Athens 2004  
Tokyo 2020 (Guld)  
Rangert # 34 i verden..  
20 års landsholdstræner karriere.



Tommy L. Mortensen 7. dan.  
Tokyo 2020 (Guld)  
Tidl. Landsholdstræner Danmark.  
Tidl. landsholdstræner Island.  
Stifter af ITA.



Andriy Starkov 5. dan.  
Tokyo 2020  
Paris 2024  
WT "Best Referee" Tokyo 2020  
Tokyo 2020 Headcoach Ukraine.  
PL head coach Ukraine.

### Temaer.



Basisbevægelse



Basispark / basis blokeringer



Kampregler – Historie



PSS



Situationstræning



Plyometrisk træning



Profylaktisk træning



Sparring – Strategi I



Coaching



Sparring- Strategi II

10 Moduler / 1 modul pr. måneden - Opstart oktober 2024.

3.800 kr. i alt incl. t-shirt og certifikat ved fuldført forløb.

De fleste kommuner yder tilskud til specifikke uddannelser.

Lokation Favrskov Taekwondo Klub / Elite Vest Aarhus.

Tilmelding [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk) senest d. 5. oktober / Opstart 24. oktober

Tilmelding og evt. spørgsmål rettes Taekwondo Life Academy

GM. Momme Knutzen [momme.knutzen@gmail.com](mailto:momme.knutzen@gmail.com)  
GM. Bjarne Johansen [coachjohansen@me.com](mailto:coachjohansen@me.com)

