

## TA-Seminar

# Poomsae weltmeisterlich + Poomsae Applikation

mit **Jaeyoung Um**

**09. – 10. Dezember 2023, Sindelfingen**

### Der Referent:

Weltmeister 2011  
Weltmeister 2020 (online)  
Asienmeister 2022  
Begründer Poomsae Applikation (Poomsae in Anwendung)  
Autor des Buchs „KTA Poomsae Application“  
Council Member Korean Taekwondo Association (KTA)  
Professor an der nationale Sport-Uni in Peking/China

Jaeyoung Um ist der Begründer der Poomsae Applikation Bewegung (Poomsae in Anwendung) in Korea und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit der Materie. Dafür, dass Poomsae Applikation ein hervorragendes Training für erfolgreiche Formenläufer darstellt, ist Jaeyoung Um selbst das beste Beispiel: 2011 wurde er erstmals Poomsae-Weltmeister. Nachdem er sich lange vom aktiven Wettkampf zurückgezogen hatte, feierte er 2020 ein gelungenes Comeback und gewann bei der online ausgetragenen Weltmeisterschaft erneut Gold, 2022 wurde er Asienmeister.

### Inhalt des Seminars

Hinter den einzelnen Bewegungen der Poomsae stecken effektive Offensiv- und Defensivtechniken. Wer diesen Hintergrund kennt, gewinnt ein tieferes Verständnis der Formen. Durch das Üben der Poomsae in Anwendung (Poomsae Application) wird zugleich die Ausführung der Techniken perfektioniert und die Präsentation optimiert. **Wer die Poomsae besser verstehen und seine Leistungen als Formenläufer verbessern möchte, ist bei Großmeister Um goldrichtig!**

Zeit	Inhalt
<b>Samstag 09. Dezember</b>	
Teil 1	Grundtechniken: Hand- und Fußtechniken; Stellungen, Steps
	Pause
Teil 2	Kup-Grad Poomsae-Applikation / Teil 1
	Pause
Teil 3	Dan-Grad Poomsae-Applikation / Teil 1
<b>Sonntag 10. Dezember</b>	
Teil 1	Grundtechniken: Hand- und Fußtechniken; Stellungen, Steps (Wiederholung und Vertiefung)
	Pause
Teil 2	Kup-Grad Poomsae-Applikation / Teil 2
	Pause
Teil 3	Dan-Grad Poomsae-Applikation / Teil 2



**Wann?** 09. -10. Dezember 2023,  
jeweils 10 bis 16:30 Uhr

**Wo?** Grund und Hauptschule  
Goldberg, Goldbergstr. 34,  
71065 Sindelfingen

### Anmeldung und Info:

Taekwondo Aktuell,  
Telefon: +49-(0)711-6071696  
E-Mail: info@taekwondo-aktuell.de  
www.taekwondo-aktuell.de

### Preise:

Für Taekwondo-Aktuell-Abonnenten:  
1 Tag – 40 Euro / 2 Tage – 70 Euro  
Ohne Taekwondo-Aktuell-Abo:  
1 Tag – 70 Euro / 2 Tage – 110 Euro  
**Neu-Abonnenten können die Vergünstigung sofort in Anspruch nehmen!**

### Sehen Sie selbst:

Einen Vorgeschmack auf die Poomsae-Application finden Sie hier:  
<http://vod.sangavill.com/vod/player/1468826253>



### Hoteltipp:

**Erikson Hotel**, Hanns-Martin-Schleyer-  
Straße 8, 71063 Sindelfingen,  
Email: info@erikson.de