

Ik-pil Kang Academy

02. – 06. April 2024

Sindelfingen / Germany

Erstes Intensiv-Seminar für Poomsaeläufer

Erreichen Sie jetzt das nächste Level!

Die Ik-Pil Kang Academy:

>>> Ab sofort das einzige Präsenzseminar mit Ik-Pil Kang in Europa

>>> Praxis-Seminar mit Theorieteil

>>> Exklusives Lehrmaterial

>>> Im Fokus: die Präsentation

>>> Teilnehmer am 5-tägigen Seminar erhalten eine Teilnehmerurkunde und das Ik-pil Kang-

>>> Academy-Trainerzertifikat

>>> Teilnehmer, die einzelne Tage buchen erhalten eine Teilnehmerurkunde

Aus dem Inhalt:

Präzision, Präsentation, Anwendung / Schnelligkeit, Wendigkeit, Kraft / Beweglichkeit für Formenläufer / Verlagerung des Schwerpunkts und Richtungswechsel / Fester Stand / Kicks: Präzise und schnell / Handtechniken / Arme richtig einsetzen / Formen Taeguk 4 bis 8 und Koryo bis Ilyo (Beachten Sie für mehr Details auch den Zeitplan am Ende der Ausschreibung)

Sichern Sie sich Ihren Platz jetzt!

Anmeldung bitte per E-Mail an: redaktion@taekwondo-aktuell.de

Geben Sie bei der Anmeldung bitte an:

- Name
- Gürtelgrad
- Zeitraum der Teilnahme (5 Tage / gewünschter Tag)
- Taekwondo Aktuell-Abonummer (wenn vorhanden)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Info:

E-Mail redaktion@taekwondo-aktuell.de oder Telefon: +49-(0)711-6071696

Ort:

Sindelfingen, Halle Grund- und Hauptschule Goldberg
Goldbergstraße 34
71065 Sindelfingen / Deutschland

Verantwortlich für die Durchführung:

Park Events International, Soo-Nam Park

Preise und Anmeldefristen Bitte buchen Sie rechtzeitig – die Plätze sind begrenzt!			
Anmeldung bis	Taekwondo Aktuell-Mitgliedschaft	5 Tage 02. bis 06. April	Einzelne Tage, je Tag 02./03./04./05./06.
Frühbucher (Buchung bis 15. Februar)	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	500,00 Euro	110,00 Euro
Frühbucher (Buchung bis 15. Februar)	Ohne Taekwondo Aktuell Abonnement	570,00 Euro	150,00 Euro
Regulär (Buchung 16. Februar bis 25. April)	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	600,00 Euro	125,00 Euro
Regulär (Buchung ab 20. Februar bis 25. April)	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	670,00 Euro	165,00 Euro
Nachzügler (ab 26. April)	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	700,00 Euro	150,00 Euro
Nachzügler (ab 25. April)	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	770,00 Euro	190,00 Euro

Zeitplan				
Datum	Vormittag / 10:00-12:00 Uhr	Nachmittag / 13:00-17:40 Uhr		Fokus
2. April 2024	- Trainingspraxis: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität - Einsatz der Arme: Sechs Variationen - Schwerpunkt richtig verlagern: Gehen, Richtungswechsel verbessern - Taeguk 1jang	Taeguk 4-jang, 5-jang, Koryo: Grundlagentraining und Poomsae Praxis		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung
		13:00-14:00	Taeguk 4-jang: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		14:10-15:00	Taeguk 5-jang: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		15:10-16:00	Die neuen Bewegungen der Koryo-Poomsae verstehen	
		16:10-17:00	Koryo-Poomsae detaillierte Praxis und Bewertung, Fragen	
17:10-17:40	Stellungen verbessern – sicher und fest stehen			
3. April 2024	- Trainingspraxis: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität - Präzisere Kicks und höhere Geschwindigkeit - Taeguk 2-jang, 3-jang	Taeguk 6-, 7-jang, Kumgang Grundlagentraining und Poomsae Praxis		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung
		13:00-14:00	Taeguk 6 jang: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		14:10-15:00	Taeguk 7 jang: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		15:10-16:00	Taeguk 8 jang: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		16:10-17:00	Taeguk 4-8 Umfassende Praxis und Theorie	
17:10-17:40	Bewertung und Fragen			

4. April 2024	- Trainingspraxis: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität - Handtechniken, Armbewegungen verstehen und beschleunigen. - Verknüpfung von Kick- und Handtechniken	Taebaek, Pyongwon, Sipjin		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung
		13:00-14:00	Taebaek: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		14:10-15:00	Pyongwon: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		15:10-16:00	Shipjin: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		16:10-17:00 17:10-17:40	Umfassende Praxis und Theorie Bewertung und Fragen	
5. April 2024	- Trainingspraxis: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität - Umfassendes Training der Handtechniken - Umfassendes Kicking- Training	Jitae, Chonkwon, Hansu		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung
		13:00-14:00	Jitae: Verstehen und Üben neuer Bewegungen	
		14:10-15:00	Chonkwon: Verstehen und Einüben neuer Bewegungen	
		15:10-16:00 16:10-17:00	Hansu: Verstehen und Einüben neuer Bewegungen	
		17:10-17:40	Ilyeo: Umfassende Praxis und Theorie Bewertung und Fragen	
6. April 2024	Trainingspraxis: Kraft, Flexibilität - Umfassendes Training der Handtechniken - Umfassendes Kick- Training	13:00-14:00	Taegeuk 1 - 6 jang	Umfassende Praxis und Bewertung
		14:10-15:00	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo	
		15:10-16:00	Geumgang, Taebaek, Pyeongwon, Sipjin	
		16:10-17:00	Jitae, Cheon-kwon, Hansu, Ilyeo	
		17:10-17:40	Bewertung und Fragen	