

TAEKWONDO

TOTAL

Online-Seminar

Samstag, 28. November 2020

10.00 - 12.00 Uhr

ZOOM ID: 580 243 2890

Anmeldungen ab sofort unter office@kmaa.at

Teilnahmegebühr pro Haushalt*: € 35.- (KMAA-Mitglieder: € 30.-)

bei Anmeldung bis zum 21. November: € 25.- (KMAA-Mitglieder: € 20.-)

* mehrere Familienmitglieder mit einer Anmeldung möglich



GM Dr. Norbert Mosch, 9. Dan
Kukkiwon Instructor und Examiner 1st Class



GM Jae Hyong Kim, 6. Dan
Ex-Landestrainer Wien, Poomsae Staatsmeister 2020

Programm:

Teil 1

10.00 - 10.10	Aufwärmen
10.10 - 10.30	Grundtechniken im Taekwondo
10.30 - 10.50	Basis-Steps für den Wettkampf
10.50 - 11.00	Stretching

Teil 2

11.00 - 11.15	Kombinationstechniken - Kibon
11.15 - 11.30	Reaktions- und Konditionsübungen
11.30 - 11.40	Kup-Poomsae Grundlagen
11.40 - 11.50	Dan-Poomsae Grundlagen
11.50 - 12.00	Q & A Teilnehmer

Mehr Infos auch telefonisch unter 0650/300 1693 oder 0699/1033 6561