



## Master poomsae træning

Lørdag den 8. september afholder ex verdensmester Lis Borring, Master poomsae træning i Frederikssund Taekwondo.

Træning ville have fokus på de høje poomsaer fra Kuryo til Hansu. Tekniske "accuracy" og "presentation" er bare noget af det, der vil være tilstede i undervisningen. Vi vil desuden arbejde med vejrtrækning, flow, rytme, kraft og Ki. Men også den enkeltes fortolkning af poomsaen vil være i centrum.

### Deltagerkrav

Træningen er for Master grupper 1 og 2 (40+ og 50+) Dangraduerede. Samt 1. kup

Det er ikke et krav at være stævnedeltager, ligesom man sagtens kan udføre teknikker, som man har lært hos sin mester – selv om disse måtte være forskellige fra stævneteknikkerne. Det vigtigste er at, vi kan inspirere hinanden ved at træne poomsae sammen.

### Tilmelding

Træningen er gratis og der medbringes selv frokost.

Tilmeldingen foregår i Facebook gruppen "Taekwondo Mastergrupperne (M1 40+ og M2 50+)"

### Lokation

Trekløverskolen – Afd. Marienlyst

Odinsvej 4d

3600 Frederikssund

### Program

Kl. 10.30 – 13.00 1. Træning

Kl. 13.00 – 15.00 Frokost

Kl. 15.00 – 17.00 2. Træning

### Kontaktinfo

For spørgsmål til Master træning kontakt Lis Borring på mail

lb@borngros.dk