



**TAEKWONDO**  
**AKTUELL**

**GM IK-PIL KANG**

**OPEN TO WHOLE WORLD**  
**POOMSAE TRAINING**  
**SINDELFINGEN, GERMANY**

**22. - 26. APRIL 2025**



**DON'T MISS IT.**  
**THIS IS A GREAT OPPORTUNITY TO**  
**IMPROVE YOUR PRESENTATION SKILLS**  
**WITH GM KANG IK-PIL.**

Contact us at  
[info@taekwondo-aktuell.de](mailto:info@taekwondo-aktuell.de)  
☎ +49 711 6071696

# Ik-pil Kang Academy

22. – 26. April 2025

Sindelfingen / Germany

**DAS Intensiv-Seminar für Poomsae-Sportler**

**In Fokus: Die Präsentation**

„Die Poomsae-Wettkampffregeln ändern sich jedes Jahr – aber die Grundprinzipien der Taekwondo-Poomsae als Kampfkunst sind zeitlos.“

*Großmeister Ik-pil Kang*

## **Erleben Sie die Essenz der Poomsae**

Perfektionieren Sie Ihre Technik, optimieren Sie Ihre Präsentation und meistern Sie die zeitlosen Prinzipien der Taekwondo-Poomsae. Unter der Leitung des Weltmeisters und Weltmeister-Trainers Ik-pil Kang aus Seoul/Korea erwartet Sie ein praxisorientiertes Intensiv-Seminar, das Sie auf das nächste Level bringt.

## **Highlights der Ik-pil Kang Academy**

- **Das einzige Präsenzseminar mit Trainerlegende Ik-pil Kang in Europa**
- Praxis-Seminar mit fundiertem Theorieteil
- **Exklusive Wissensmodule:** Nur vor Ort zugänglich
- Im Fokus: Perfektion der Präsentation
- Teilnehmer am 5-tägigen Seminar erhalten:
  - Eine Teilnehmerurkunde
  - **Das exklusive Ik-pil Kang Academy-Zertifikat**
- Teilnehmer, die einzelne Tage buchen, erhalten eine Teilnehmerurkunde

## **Über Großmeister Ik-pil Kang**

Weltmeister, Weltmeistertrainer und Autor des Standardwerks „*Poomsae-Explanation*“. Zahlreiche Erfolgssportler bereiten sich in seiner Taekwondo-Schule in Seoul/Korea auf internationale Wettkämpfe vor. Profitieren Sie von seinem unübertroffenen Fachwissen und seiner Leidenschaft für den Taekwondo-Formenlauf.

## **Aus dem Inhalt: Lernen Sie vom Experten**

- Präzision, Präsentation, Anwendung
- Schnelligkeit, Wendigkeit, Kraft
- Beweglichkeit für Formenläufer
- Schwerpunkt-Verlagerung und Richtungswechsel
- Perfekte Kicks und präzise Handtechniken

- Formen: *Taeguk 4 – 8* und *Koryo bis Ilyeo*
- **Sichern Sie sich Ihren Platz** - die Plätze sind begrenzt!!
- **Frühbucher-Rabatt bis zum 15. März 2025.**  
Anmeldung per E-Mail an [redaktion@taekwondo-aktuell.de](mailto:redaktion@taekwondo-aktuell.de). (Bitte das folgende Formular ausfüllen und einscannen oder in die E-Mail kopieren)

Name	
Vorname	
Geschlecht	
Geburtsdatum	
Graduierung Taekwondo	
Taekwondo Aktuell Abo-Nummer (wenn vorhanden)	
Zeitraum der Teilnahme	Bitte ankreuzen:
5 Tage (22. – 26. April 2025)	
Tag 1 (22. April 2025)	
Tag 2 (23. April 2025)	
Tag 3 (24. April 2025)	
Tag 4 (25. April 2025)	
Tag 5 (26. April 2025)	

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Info:**

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

**Ort:**

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

**Verantwortlich für die Durchführung:**

Park Verlag GmbH / Taekwondo Aktuell

**Preise und Anmeldefristen**

5 Tage	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	Ohne Taekwondo Aktuell Abonnement
<b>Frühbucherpreis(bis 15. März 2025)</b>	500,00 €	570,00 €
<b>Regulär (ab 16. März 2025)</b>	600,00 €	670,00 €

**Einzelne Tage**

	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	Ohne Taekwondo Aktuell Abonnement
<b>Frühbucherpreis (bis 15. März 2025)</b>	110,00 €	150,00 €
<b>Regulär (ab 16. März 2025)</b>	125,00 €	165,00 €

Zeitplan				
Datum	Vormittag / 10:00-12:00 Uhr	Nachmittag / 13:00-17:30 Uhr		Fokus
22. April 2025	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Flexibilität - Verbindung von Rumpf und Arm-/Handtechniken - Schwerpunkt richtig verlagern: Gehen, Drehen Richtungswechsel - Form: Taeguk 1-jang	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: Taeguk 4-jang, 5-jang, Koryo:		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung  Taeguk 4- jang, 5-jang, Koryo: Verstehen und Üben neuer Techniken
		13:00-14:00	Taeguk 4-jang	
		14:10-15:00	Taeguk 5-jang	
		15:10-16:00	Koryo	
		16:10-17:00	Trainings und Bewertung kompakt	
		17:00-17:30	Fragen und Antworten	
23. April 2025	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Flexibilität - Verlagerung des Schwerpunkts im Gehen - Präzisere Kicks und höhere Geschwindigkeit - Formen: Taeguk 2-jang, 3-jang	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: Taeguk 6-, 7-jang, Kumgang		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung
		13:00-14:00	Taeguk 6 jang	
		14:10-15:00	Taeguk 7 jang	
		15:10-16:00	Taeguk 8 jang	
		16:10-17:00	Kumgang	
		17:00-17:30	Training und Bewertung kompakt	
24. April 2025	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Flexibilität - Snap und Impact, den richtigen Zeitpunkt finden - Verlagerung der Masse bei der Verbindung von Kicks und Handtechniken 1	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: Taebaek, Pyongwon, Sipjin		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung
		13:00-14:00	Taebaek	
		14:10-15:00	Pyongwon	
		15:10-16:00	Sipjin	
		16:10-17:00	Training und Bewertung kompakt	
		17:00-17:30	Fragen und Antworten	
25. April 2025	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Beweglichkeit, Kraft, - Handtechniken in der Praxis - Verlagerung der Masse bei der Verbindung von Kicks und Handtechniken 2	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: Jitae, Chonkwon, Hansu		Genauigkeit, Präsentation, Anwendung
		13:00-14:00	Jitae	
		14:10-15:00	Chonkwon	
		15:10-16:00	Hansu	
		16:10-17:00	Ilyeo	
		17:00-17:30	Training und Bewertung kompakt	
26. April 2025	Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Flexibilität - Intensivtraining: Hand- und Beintechniken im Detail	Vertiefung aller Poomsae (Taeguk 1 bis Ilyeo)		Abschluss: Überreichung der Urkunden und Zertifikate
		13:00-14:00	Taeguk 1 - 8 jang	
		14:10-15:00	Koryo, Geumgang, Taebaek, Pyongwon	
		15:10-16:00	Sipjin, Jitae, Cheonkwon,	
		16:10-17:00	Hansu, Ilyeo	
		17:00-17:30	Überreichung der Urkunden	