



TAEKWONDO
AKTUELL

GM IK-PIL KANG

OPEN TO WHOLE WORLD
POOMSAE TRAINING
SINDELFINGEN, GERMANY
7.-11. April 2026



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
☎ +49 711 6071696

Ik-pil Kang Academy

7. – 11. April 2026

Sindelfingen / Germany

DAS Intensiv-Seminar für Poomsae-Sportler In Fokus: Die Präsentation

„Die Poomsae-Wettkampfbregeln 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 2026.**
Anmeldung per E-Mail an 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 (7. – 11. April 2026)	
Tag 1 (7. April 2026)	
Tag 2 (8. April 2026)	
Tag 3 (9. April 2026)	
Tag 4 (10. April 2026)	
Tag 5 (11. April 2026)	

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Info:

E-Mail 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
Frühbucherpreis(bis 15. März 2026)	500,00 €	570,00 €
Regulär (ab 16. März 2026)	600,00 €	670,00 €

Einzelne Tage

	Mit Taekwondo Aktuell Abonnement	Ohne Taekwondo Aktuell Abonnement
Frühbucherpreis (bis 15. März 2026)	110,00 €	150,00 €
Regulär (ab 16. März 2026)	125,00 €	165,00 €

Zeitplan				
Datum	Vormittag / 10:00-12:00 Uhr	Nachmittag / 13:00-16:00 Uhr		Fokus
7. April 2026	• Körperliches Training: Schnelligkeit, Agilität, Kraft, Flexibilität • Handtechniken-Training: Entwicklung von Geschwindigkeit und Kraft, einschließlich der sechs Armbewegungsmuster • Hüftmechanik: Drehen und Lösen, Öffnen und Schließen • Gewichtsverlagerung und Drehungen: korrektes Stepping, Richtungswechsel und effizienter Masseinsatz • Grundtechniktraining anhand Taegeuk 1–4 /I	Präzision & Advanced Techniques		• Detaillierte Poomsae-Erklärung, Training und Anwendung
		13:00-14:00	• Taegeuk 5	
		14:10-15:00	• Taegeuk 6	
		15:10-16:00	• Taegeuk 7	
8. April 2026	• Körperliches Training: Schnelligkeit, Agilität, Kraft, Flexibilität • Prinzipien der Kraftentwicklung • Verbesserung von Kick-Präzision und -Geschwindigkeit (Frontkick, Seitkick, Rundkick)	Präzision & Advanced Techniques		• Detaillierte Poomsae-Erklärung, Training und Anwendung
		13:00-14:00	• Taegeuk 8	
		14:10-15:00	• Koryo	
		15:10-16:00	• Keumgang	
9. April 2026	• Körperliches Training: Schnelligkeit, Agilität, Kraft, Flexibilität • Training von Bodenreaktionskraft, Schnappbewegung, Schlagwirkung und Timing • Effizienter Masseinsatz beim Verbinden von Kicks und Handtechniken	Präzision & Advanced Techniques		• Detaillierte Poomsae-Erklärung, Training und Anwendung
		13:00-14:00	• Taebaek	
		14:10-15:00	• Pyongwon	
		15:10-16:00	• Sipjin	
10. April 2026	• Körperliches Training: Schnelligkeit, Agilität, Kraft, Flexibilität • Umfassendes Grundbewegungs-Training • Grundtechniktraining anhand Taegeuk 1–4/II	Präzision & Ausführungssicherheit		• Training von Präzision und Ausführungssicherheit
		13:00-14:00	• Koryo und Keumgang	
		14:10-15:00	• Taebaek und Pyongwon	
		15:10-16:00	• Sipjin	
11. April 2026	• Körperliches Training: Schnelligkeit, Agilität, Kraft, Flexibilität • Fokussiertes Kick- und Handtechnik-Training • Grundtechniktraining anhand der Taegeuk 5–8	Präzision & Advanced Techniques		• Bewertung und Verleihungszeremonie
		13:00-14:00	• Jitae	
		14:10-15:00	• Cheonkwon	
		15:10-16:00	• Hansu und Illyeo	

		16:10- 17:00	• Bewertung und Urkunden- Verleihungszeremonie	
Dieses Seminar konzentriert sich auf die Trainingsmethoden, technischen Abläufe und die praktische Anwendung jeder Technik.				