

Poomse ist eine Übungsform im Taekwondo.

Um eine Form richtig ausführen zu können bedarf es

- genauer Kenntnisse des Ablaufes
- Konzentration
- exakte Ausführung der Techniken
- Ausholbewegung und Endpunktspannung nach der Interpretation von Großmeister Ik-Pil Kang

Andreas Rühle gibt die Techniküberlieferung weiter und demonstriert in dieser DVD die Formen Il-Jang bis Chongwon.

Es werden zweierlei Laufgeschwindigkeiten gezeigt und Ansichten geändert.



15 Formen

DVD Il-Jang bis Chongwon 10,00 .- €

Bestellschein:

Per e-mail an:

Andreas Rühle
taekwondoit@gmx.de

Lieferanschrift:

Name:.....

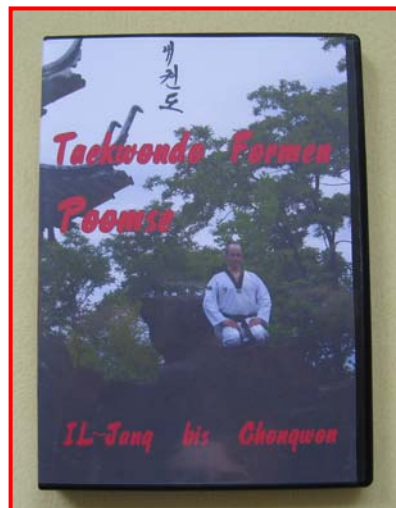
Vorname:.....

Straße:.....

PLZ:.....

Ort:.....

Telefon:.....



Angebot:

Poomse-DVD IL-Jang – Chongwon 10.00.- €

+
Versandkostenpauschale
(Einwurf-Einschreiben
im gepolsterten Umschlag, Inland) 5.00.- €

Gesamtsumme: 15,00 .- €



Bestellung nur gegen Vorkasse.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift