

# POOMSAE

*Su aplicación práctica y más...*

## RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS

¿Cómo se hace?

¿Para qué sirve?

¿Por qué se hace así?

SALDRÁS SIN DUDAS



**GRAND MASTER**  
**José L. Gonzalo**  
**8º DAN**

TAEKWONDO

태권도

*Poomsae*  
*Bunhae*  
*Taegeukgi*

RECOMENDADO  
PARA TODOS LOS  
AMANTES DEL  
TAEKWONDO

COMO  
ARTE MARCIAL

MAESTROS, ENTRENADORES,  
ÁRBITROS, COMPETIDORES y  
CINTURONES DE COLOR

5 y 6 de Julio

San José



COSTA RICA

**Como nunca**  
**lo habías**  
**visto antes**

**LUGAR: ESCAZU FITNESS CENTER**  
**Av. 2 Malinche. Urbanización Trejos Montealegre**  
**San José - Costa Rica**

**ORGANIZADO POR:**



**GRAND MASTER**  
**Nelson Brizuela**  
**8º DAN**



**Más información: GRAND MASTER NELSON BRIZUELA - Tel.: +506 8859 4129**



# POOMSAES

## Aplicación Práctica

y

más...

## PREÁMBULO

Después de años de entrenamiento, cursos, seminarios, viajes, etc... y observar que hay muchas lagunas y desconocimiento del significado, de como se hacen, para que sirven, como se utilizan, etc... un gran número de técnicas y movimientos que se realizan en los Poomsaes, he hecho un exhaustivo estudio de cada movimiento para comprender, indagar y entender los gestos en su ejecución.

Todas esas inquietudes, ahora resueltas y satisfecho con el estudio realizado, me han llevado a ofrecer el conocimiento adquirido y ayudar a todos los amantes de éste maravilloso Arte Marcial que es el TAEKWONDO.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Al seminario pueden asistir Taekwondoins de todas las edades y cualquier grado, se recomienda que los asistentes entrenen antes los Poomsaes y si saben pocos Poomsaes, que tengan noción de los siguientes Poomsaes para poder disfrutar más del seminario.

## CONTENIDO

En el seminario se presentan los siguientes temas:

- **TAEKWONDO:** información de contenidos.
- **POOMSAES:** exposición de todos los movimientos y sus aplicaciones, explicación de:
  - ¿Por qué se entrenan?
  - ¿Para qué se entrenan?
  - ¿Cómo se hacen los movimientos?



- ¿Para qué sirven?
- ¿Por qué se realizan así?
  
- **Cómo hacer un CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.**
- **Mejora de EQUILIBRIO.**
- **Ganancia de MOVILIDAD.**
- **Potenciación para el AJUSTE DE LAS POSICIONES.**
- **PERFECCIONAMIENTO de las técnicas de brazo y pierna.**
- **ASESORÍAS para competidores principiantes de Poomsaes**
- **ASESORÍAS PERSONALIZADAS para competidores de élite de Poomsaes.**
- **KICHOS (Formas básicas).**
- **FORMA ORIGINAL.**

## HORARIO

Se realizará en dos días, **SÁBADO 5 de Julio** y **DOMINGO 6 de Julio**:

### SÁBADO 5 de Julio

- 11:00am:** Palabras de Bienvenida del GM Nelson Brizuela Cortés
- 11:10am - 12:45pm:** Inicio del Seminario
- 12:45md - 1:00pm:** Receso - Hidratación
- 1:00pm - 2:00pm:** Continuación del Seminario
- 2:00pm - 3:30pm:** Almuerzo
- 3:30pm - 5:30pm:** Seminario
- 5:30pm - 5:45pm:** Receso – Hidratación
- 5:45pm - 8:00pm:** Seminario

### DOMINGO

- 8:00am - 10:00am:** Seminario
- 10:00am - 10:15am:** Receso - Hidratación
- 10:15am - 12:00md:** Continuación del Seminario
- 12:00md - 1:30pm:** Almuerzo
- 1:30pm - 3:30pm:** Seminario
- 3:30pm - 3:45pm:** Receso – Hidratación
- 3:45pm - 4:30pm:** Seminario
- 4:30pm - 5:30pm:** Clausura – Entrega de Certificados - Fotografías



# ASISTENTES AL SEMINARIO

Todos los asistentes (Taekwondoins) deberán hacer el seminario con el uniforme de Taekwondo (Dobok y descalzos sin zapatos).

Solo podrán hacer el seminario los inscritos al mismo, no puede haber público ni oyentes, solo personas autorizadas.

Se recomienda llevar material de escritorio para poder tomar apuntes.

**NO SE PERMITE GRABAR EL SEMINARIO.** No se permiten móviles, cámaras de fotos ni cámaras de vídeo o similares.

Solo se permitirá utilizar cámaras el segundo día, durante la clausura, en la sesión de fotografías que realice el Comité Organizador.

## INFORMACIÓN DEL SEMINARIO

Toda la información que se exponga en el **SEMINARIO DE POOMSAES APLICACIÓN PRACTICA y más...**, son bajo el estudio y las conclusiones de José Luis Gonzalo Morales después de mucho años de investigación. Por lo tanto, cada Federación, Asociación, Club o cualquier estamento exigirá su propio **TEMARIO** o **REGLAMENTO** para cualquier prueba que realice, como exámenes, campeonatos o cualquier otro evento que requiera el reglamento que utilicen.

De ustedes con toda consideración:

**GM Nelson Brizuela Cortés**  
C.N 8vo DAN  
Coordinador del seminario  
Director GTTF - Centroamérica

**José Luis Gonzalo Morales**  
C.N 8vo DAN  
Ponente del seminario  
Representante GTTF - España

