



Trainingsplan vom 27.3.2020

Material bereitlegen

Treppe, Kissen, Stuhl,
Wäscheleine auf über Kopf höhe spannen, Socke mit Wäscheklammer aufhängen

18:00 Uhr Aufwärmen

20 Stockwerke hoch- und runterlaufen
2 Stockwerke hochlaufen und nur jede 2. Treppe nehmen
2 Stockwerke seitwärts runterlaufen, mit rechter Seite zur Treppe
2 Stockwerke hochlaufen und nur jede 2. Treppe nehmen
2 Stockwerke seitwärts runterlaufen, mit rechter Seite zur Treppe
linker Fuß auf die erste Treppen und damit abspringen, dann Füße wechseln, 40 mal wdh.

18:15 Gymnastik alles 10 mal wiederholen

Hüftkreisen links und rechts
Armkreisen vorwärts und rückwärts
Armkreisen ein Arm vorwärts, der andere rückwärts
Arme zur Seite und Oberkörper nach links und rechts hinten eindrehen
Beine kreuzen und mit den Händen auf den Boden, dann Beinwechsel
ein Bein vorstellen, Oberkörper auf Bein ablegen, dann Beinwechsel
in Spagat rutschen und halten, dann Beinwechsel
Beine seitlich grätschen und linke Hand zum rechten Fuß, dann re Hand zum li Fuß
ein Knie zur Brust ziehen und halten, dann wechseln, dann seitlich und hinten

18:25 Techniken alles 10 mal wiederholen

gesteckter Aufwärtsschwung mit Beinwechsel, also Apchaoligi bis zur Socke an Leine
Apchagi (Vorwärtstritt) bis zur Socke mit Beinwechsel
mit Paltung auf Kissen schlagen
Yopchagy(seitlicher Tritt) über einen Stuhl
mit Pandae dolyo auf die Socken schlagen

18:40 Bahnen oder Formen

weiß und weiß-gelb: Bahnenlaufen mit Araemakki, Momtong an makki und Olgul makki
ab gelb: Formen von 1- 4 laufen, oder so weit ihr könnt und Lust habt.
Wenn ihr eine Form vergessen habt, dann schaut euch diese auf youtube an.
Ihr findet sie, wenn ihr nach "kukkiwon poomsae" sucht.

18:55 Krafttraining

Beine auf die Coach und Situps
Liegestützen auf der Faust, vorwärts und rückwärts

19:00 Trainingsende