



Trainingsplan vom 10.4.2020

Material bereitlegen

Park, Stuhl,

18:00 Uhr Aufwärmen

10 min in einem Park oder um den Häuserblock rennen, vorwärts, rückwärts, Seitgalopp, vorne und hinten übersetzen, Hopserlauf mit Arme hochnehmen, oder Seitspringen
2 Stockwerke mit beiden Füßen Stufe für Stufe hochspringen und runter laufen, 2x wdh.

18:15 Gymnastik alles 10 mal wiederholen

Hüftkreisen links und rechts,
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,
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,

In den Türrahmen stellen, ein Fuß hoch, mit den Händen zum Spagat ziehen bis es zieht und 30 Sekunden halten, 6 x Fuß wechseln

18:25 Fußtechniken

gesteckter Aufwärtsschwung mit Beinwechsel, also Apchaoligi 12 x
Yopchagy(seitlicher Tritt) über einen Stuhl 12 x

18:30 Handtechniken

weiß und weiß-gelb Gürtel: Araemakki, Momtong an makki, Olgulmakki
Farbgurte: Hansonnalmakki, Yoptaerigi(Doppelhandkante), Rikwon(Faustrückenschlag)

18:40 Formen

weiß und weiß-gelb Gürtel: Bahnenlaufen oder Kreuzformen
Farbgurte: Die beiden höchsten gelernten Formen laufen jeweils 3x laufen, notfalls in Youtube Kukkiwon Poomse 1,2, usw. nachschauen

18:55 Krafttraining

10 Liegestützen auf der Faust, vorwärts und 10 rückwärts auf einem Teppich 4x wdh.,
Liegestützstellung auf den Ellbogen ein Bein 10 Sek. Heben, dann 4 x Beinwechsel,
Seitlich auf die Coach legen: gestreckter Fuß 20 x auf und ab, dann 10 Seitwärtstritte (Yopchagis)
2x Seitenwechsel,
20 Situps, dann auf den Bauch legen 20x Oberkörper hoch, 2x wdh.

19:00 Trainingsende