



Trainingsplan vom 8.5.2020

17:45 Videokonferenz öffnen

Anwesenheiten werden weitergezählt

Material bereitlegen: Springseil, Hocker oder Wohnwageneinstieg, Gartenpolster oder Isomatte, Stuhl, Ball

18:00 Uhr Aufwärmen

10 min Springseilspringen :Durchlaufen re und li, mit beiden Beinen, 2x durchziehen

10 mal Knie hoch re und li

2 Stockwerke mit beiden Füßen Stufe für Stufe hochspringen (oder Hocker) 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,

Brücke

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

10 x Apchagi stabilisieren: Hände an Hüfte, Fuß heben, nach hinten strecken, ausklappen, einklappen, anziehen, absetzen (schwieriger auf Polster, Isomatte oder Wackelbrett)

10 x Fuß anheben, Knie hoch und Ferse eindrehen, ausstrecken, anziehen, absetzen

10x Yopchagi über Stuhl oder Hocker

18:30 Handtechniken

weiß und weiß-gelb Gürtel: Araemakki, Momtong an makki, Olgulmakki

Farbgurte: Hansonnalmakki, Yoptaerigi(Doppelhandkante), Rikwon(Faustrückenschlag)

18:40 Wettkampf

hintere Fuß vorsetzen, hinteren Fuß anziehen und Vorderfuß kickt,

18:50 Formen

weiß und weiß-gelb Gürtel: Bahnenlaufen oder Kreuzformen

Farbgurte: Die beiden höchsten gelernten Formen laufen jeweils 2x laufen,

18:55 Krafttraining

10 Liegestützen auf dem Stuhl, auf dem Ball und auf der Faust, vorwärts und

10 rückwärts auf einem Stuhl, Hocker 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

Fragerunde