



## Trainingsplan vom 15.5.2020

### 17:45 Videokonferenz öffnen

Anwesenheiten werden weitergezählt

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

### 18:00 Uhr Aufwärmen

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

10 mal Knie hoch re und li

oder **Treppen**

2 Stockw. mit beiden Füßen Stufe für Stufe hochspringen (oder Hocker) und runter lauf., 2xwdh.

**Jumping Jacks** Pferd

Jumping Jacks Hände vor Hund

Jumping Jacks Hände Füße vor Kuh

Jumping Jacks Ellbogen Knie diagonal vor dem Körper

### 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

Knie 10 cm von Boden hoch in Upchagi mit Kampfschrei

### 18:30 Handtechniken

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

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

### 18:50 Formen

weiß und weiß-gelb Gürtel: Bahnenlaufen oder Kreuzformen

Farbgarbe: 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 3x wdh.,

Liegestützstellung auf den Ellbogen ein Bein 10 Sek. heben, dann 4 x Beinwechsel,

20 **Situps**, dann auf den Bauch legen, Ball zwischen Hände, 10x Oberkörper hoch

### 19:00 Trainingsende

Fragerunde