



## Trainingsplan vom 22.5.2020

### 17:45 Videokonferenz öffnen

Anwesenheiten werden weitergezählt

Material bereitlegen: Springseil, Gartenpolster oder Isomatte, Ball

### 18:00 Uhr Aufwärmen

10 min **Springseilspringen** :Durchlaufen re und li, mit beiden Beinen, 2x durchziehen oder **Treppen 8 Stockwerke**

### Jumping Jacks Pferd

Jumping Jacks Hände vor Hund

Jumping Jacks Hände Füße vor Kuh

Jumping Jacks Ellbogen Knie diagonal vor dem Körper Katze

### 18:15 Gymnastik für Spagat 10 x wdh.

**Kimasogi** (doppelte Schulterbreite) Gesäß 10 cm vor Boden, Hände vorne halten;

Hände an die Fersen, Gesäß nachoben,

dann mit Ellbogen die Knie nach außen drücken,

dann ein Knie nach innen unten klappen, Knie abwechseln;

Im Vierfüßlerstand die Knie nach außen drücken und auf die Ellbogen stellen.

In der Grätsche mit den Füßen auseinanderrutschen bis die Ellbogen auf dem Boden stehen.

### 18:30 Wettkampf Grundlagentraining

**Trippeln** mit Fäusten langsam, schneller, ganz schnell, 1. im Stand 2. im Vorw. + Rückw.gehen, 3. seitlich re. + li gehen;

Knie hoch, Schienbein seitlich fangen + 3 s festhalten,

dann schnappen dabei Ferse nach vorne drehen, vorne absetzen,

hintere Hand blockt (Unterarmschutz, Pratze, Kissen bei Partnerübung)

offene Kampfstellung, Dolyo vor auf Pratze, vorne absetzen, zurück, 10x wdh., dann Fußwechsel (alles 3x wdh.)

### 18:45 Kombinationen

Seitlich stehen mit **ausgestreckte Handkante** nach vorne stehen,

1. dann Araemakki, Faust und Apchagi;

2. Hand senkrecht stellen, mit Fuß von außen draufschielen, Faust

3. Doppelhandkante, Nullomakki(Faust von oben nach unten), Stechen, Schwalbenschlag, Apchagi, Rikwon (Donjumok-makki)

### 18:55 Krafttraining

**Bärengang**, Hände bleiben auf einem Punkt und halten den Ball, die Beine laufen im Halbkreis drum herum + zurück,

8 **Liegestützen** Füße auf den Ball auf der Faust, dann Hände auf den Ball, wdh

**Skorpion** aber mit Bein untendurchschieben, re li im Wechsel,

Situps Hände an Ferse, schnell zur Kerze rauf und wieder runter 10x wdh.

### 19:00 Trainingsende

Fragerunde