



Trainingsplan vom 29.5.2020

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 mit Ball den Boden berühren dann 1 hoch, 2 vor, 3 zurück

1 re Hand li Fuß vor, 2 li Hand re Fuß vor,

3 re Hand li Fuß zurück, 4 li Hand re Fuß zurück

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

Araemakki Rückzugshand mit Daumen an Hüfte starten

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 dem Ball, die Beine laufen im Halbkreis drum herum + zurück,

Skorpion aber mit Bein obendrüber und untendurchschieben,

Liegestützen auf der Faust und Füße auf den Ball, dann Hände auf den Ball,

Situps Hände an Ferse, schnell zur Kerze rauf und wieder runter oder mit Ball

19:00 Trainingsende

Fragerunde