

Taekwondo Daheim Training



Workout 1

In diesem Workout werden die in den einzelnen Videos vorgestellten Übungen zu einem kompletten Heimtraining zusammengestellt. Bevor du mit dem Workout beginnst, solltest du alle Videos angesehen und die darin gezeigten Übungen geübt haben, damit du dann das Workout ohne unnötige Pausen durcharbeiten kannst.

Leichtes Aufwärmen, nach eigenen Bedürfnissen

Strecksprünge (Woche 1, Übung 1)

30 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen

Käfer (Woche 2, Übung 1)

30 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen

Basic Movements – Fußstellungen (Woche 2, Übung 3)

Fußstellungen zunächst einzeln üben und kontrollieren, anschließend zwei Durchgänge mit Ansage

Käfer (Woche 2, Übung 1)

Variante 3 mit eingebautem Ap Chagi, jede Seite 10 Wiederholungen

Kick in die Luft (Woche 1, Übung 2)

Übung alleine oder mit Unterstützung von Prätzen- oder Kissenhalter durchführen
3 Durchgänge 60 Sekunden kicken, dazwischen 30 Sekunden Pause

Abrollen nach hinten (Woche 1, Übung 3)

zunächst aus dem Sitzen 5 mal langsam Abrollen
anschließend 30 Sekunden lang abrollen nach hinten möglichst häufig wiederholen,
Wiederholungszahl notieren

Stapp Übungen (Woche 2, Übung 2)

alle im Video gezeigten Step Übungen einzeln üben
anschließend für einen Übungsdurchgang jeden Step 5 mal pro Seite wiederholen
insgesamt drei Durchgänge mit allen Steps durchführen

SV Übung, Schlag von oben (Woche 2, Übung 4)

führe die erste gezeigte Abwehrbewegung zunächst 10 mal langsam aus
führe die zweite gezeigte Abwehrbewegung zunächst 10 mal langsam aus
führe die Abwehrtechniken 60 Sekunden lang möglichst oft aus, wähle dabei intuitiv im Wechsel
eine der beiden Abwehrbewegungen aus

Strecksprünge (Woche 1, Übung 1)

60 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen, Anzahl der Wiederholungen notieren

Käfer (Woche 2, Übung 1)

60 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen, Anzahl der Wiederholungen notieren

Cool Down, nach eigenen Bedürfnissen