

# Taekwondo Daheim Training



## Workout 2

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

#### Liegestütze (Woche 3, Übung 1)

30 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen

#### Basic Movements – Fußstellungen (Woche 2, Übung 3)

Fußstellungen zunächst einzeln üben und kontrollieren, anschließend ein Durchgang mit Ansage es beginnt immer das linke Bein, beim zweiten Durchgang beginnt immer das rechte Bein

#### Stapp Übungen (Woche 2, Übung 2)

Bouncing mit Auslagenwechsel	10 Wiederholungen
Körpertäuschung On-Step-Forward	10 Wiederholungen
Gleitstep zurück einmal, zweimal, dreimal	10 Wiederholungen
Kombination bestehend aus Bouncing mit Auslagenwechsel, anschließend zweimal On Step Forward, dreimal Gleitstep zurück	10 Wiederholungen

#### 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

#### Fallen zu Seite (Woche 3, Übung 2)

langsam zur Seite fallen 5 mal nach rechts, 5 mal nach links  
anschließend 30 Sekunden seitlich fallen, möglichst häufig wiederholen,  
Wiederholungszahl notieren

#### 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

In jedem Durchgang eine feste Dreierkombination bestehenden aus zwei Kicks Körpermitte und ein Kick Kopfhöhe im Wechsel rechts links kicken. In den einzelnen Durchgängen kann jeweils eine andere Dreierkombination ausgeführt werden.

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

führe die erste gezeigte Abwehrbewegung zunächst 10 mal langsam aus, Angriff erfolgt mit rechts  
führe die zweite gezeigte Abwehrbewegung zunächst 10 mal langsam aus, Angriff erfolgt mit rechts  
führe die erste gezeigte Abwehrbewegung zunächst 10 mal langsam aus, Angriff erfolgt mit links  
führe die zweite gezeigte Abwehrbewegung zunächst 10 mal langsam aus, Angriff erfolgt mit links

führe die Abwehrtechniken 60 Sekunden lang möglichst oft aus, wähle dabei intuitiv im Wechsel eine der beiden Abwehrbewegungen aus, der Angriff erfolgt beliebig im Wechsel rechts oder links

### **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

### **Liegestütze (Woche 3, Übung 1)**

60 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen, Anzahl der Wiederholungen notieren

### **Cool Down, nach eigenen Bedürfnissen**