

# Taekwondo Daheim Training



## Workout 3 - Outdoor

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

#### Seilspringen (Woche 4, Übung 1)

60 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen

#### Käfer (Woche 2, Übung 1)

30 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen

#### Liegestütze (Woche 3, Übung 1)

30 Sekunden, möglichst viele Wiederholungen

#### Stepp 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

On Step Forward, Auslagenwechsel mit Kickansatz,

360° Drehung über den Rücken,

zweimal Gleitstep zurück

10 Wiederholungen

#### Kontolliertes Absitzen (Woche 3, Übung 2)

kontrolliert auf dem Boden Absitzen und ohne Hände wieder aufstehen

10 x langsam absitzen und wieder aufstehen

anschließend 30 Sekunden, möglichst häufig wiederholen,

Wiederholungszahl notieren

#### Liegestütze „Spiderman“ (Woche 3, Übung 1)

10 Wiederholungen

#### Ausdauer/Schnelligkeit (Woche 4, Übung 2)

3 Durchgänge a 60 Sekunden zwischen den Stöcken laufen und kicken,

dazwischen 60 Sekunden Pause

#### 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

**Drehkicks (Woche 4, Übung 3)**

Nimm dir 10 min Zeit und übe die gezeigten Drehkicks immer wieder, sobald ein Kick gut funktioniert übe den jeweils nächsten

**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**