

Aufwärmprogramm für Kaderathleten

- ✓ Frühzeitiges Aufwärmen
- ✓ Coach (DTU Team) oder Teamkamerad (DTU Team)
- ✓ Während des Aufwärmens ausreichend trinken
- ✓ Zeit für Tapping (bei Bedarf) berücksichtigen
- ✓ Zeit für Umziehen berücksichtigen (Schützer und Dobok)
- ✓ Zeit für Check-In berücksichtigen
- ✓ Zeit für Absprache mit Coach berücksichtigen (Strategie – Taktik)

10 min. warmlauf

10 min. Stretching

20 min. Pratzentraining

10 min. freies Pratzentraining

10 min. Partnerübungen

1. Offensivtechniken zum Körper - 6 x pro Seite

Paltung

Cut Paltung

Doppel Paltung

Drehpaltung

Cut Kick

Dyt Chagi

2. Defensivtechniken zum Körper – 6 x pro Seite (auf Reaktion – harte Pratze)

Backstep Paltung

Paltung direkt

v. B. Paltung

Doppel Paltung

Dyt Chagi

Stop Kick

Fauststoß

3. Offensivtechniken zum Kopf – 6 x pro Seite

Tollyo

Naeryeo

Cut – Tollyo

Cut – Naeryeo

Dreh Tollyo

Pandae Tollyo

Cut – Kick Tollyo (ohne das Bein abzusetzen)

Cut – Kick Naeryeo (ohne das Bein abzusetzen)

4. Defensivtechniken zum Kopf – 6 x pro Seite

Backstep Tollyo
Tollyo v. B. direct
Pandae Tollyo
Spezial- oder Lieblingstechnik

5. 3 min. Pause Stretching ausreichend trinken

6. Pratzensparring

5 x 20 Techniken freies Pratzensparring (offensive – defensiv)

7. leichtes Spielsparring max. 5 min.

8. evtl. spezielle technische – taktische Vorbereitung auf den nächsten Gegner

- Auslage (Rechts- oder Linksauslage, offene oder geschlossene Stellung)
- Offensive oder defensive Strategie

9. Absprache mit den Coaches (DTU – Heimtrainer)

Taktisches Konzept besprechen

- **Merke: Du bist richtig aufgewärmt wenn du merklich schwitzt (Schweiß auf der Stirn!)**

10. Vorbereitung auf den Kampf

- Schützer anziehen ggf. mit Tape befestigen
- E-Socken checken!
- Zahnschutz
- Riegel, Obst und kleine Snacks (Brötchen, Kekse etc.) essen
- Ausreichend trinken

11. Fokussierung / Konzentration auf die wichtigen taktischen Vorgaben

12. Check – In und gewinnen

Vor dem Kampf in Bewegung bleiben
„Warm bleiben“
Spannung aufrecht halten

13. Direkt nach dem Kampf

5 min. auslaufen (Laktatabbau)
5 min. Stretching
Trinken
Essen (Riegel, Energiegel, Banane oder Obst)
Analyse mit Coach (DTU) evtl. Video

14. Vor dem nächsten Kampf

- ✓ Nächsten Gegner beobachten – evtl. mit Coach (DTU oder Heimtrainer)
 - ✓ Bei längerer Pause ein leichtes kohlenhydratreiches (Nudeln oder Reis) Essen einnehmen.
 - ✓ Frühzeitig mit dem Aufwärmen für den nächsten Kampf beginnen
-
- Erneutes aufwärmen, anschwitzen
 - Das Aufwärmprogramm von vorne starten
 - Warmlaufen
 - Stretching
 - Pratze
 - Freies Pratzensparring
 - Mit Partner leichtes Spielsparring

Wiederkehrender Wettkampfzyklus

