

# 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**