



Jip Joong Taekwondo
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.
Grundschule Wiederitzsch
Zur Schule 11
04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Charyot! – bitte lies Dir den Text durch, bevor Du mit dem Training beginnst.

Annyeong,

im Folgenden findest Du Übungen, welche Du nutzen kannst, wenn Du es einmal nicht schaffst, zum Training zu kommen. Der hier aufgeführte Trainingsplan beinhaltet Übungen der Ausdauer, der Kraft und der Dehnung – also alles, was Du für ein erfolgreiches Taekwondo-Training brauchst.

Wenn Du für Dich alleine trainierst, dann denk daran, dass Du das wirklich nur für Dich tust. Du musst Dich alleine motivieren anzufangen und durchzuhalten. Der Ansporn von unserer Seite, den wir Dir in den 90 oder 180 Minuten jede Woche versuchen zu geben, fällt jetzt weg. Wir können, wollen und werden Dich nicht überprüfen. Wir stehen Dir jederzeit gerne mit Tipps und Hinweisen zur Verfügung, aber wir werden nicht sehen, ob Du diese wirklich umsetzt. Denk also daran, dass es einzig und allein auf Dich Auswirkungen hat, ob und wie Du trainierst.

Und natürlich wollen wir, dass Du richtig trainierst und das Ganze Deiner Gesundheit und Fitness zuträglich ist. Es ist schwierig, von der Ferne aus zu schauen, ob Du die Übungen richtig ausführst. Deswegen lass es bitte **langsam** und vor allem sehr **konzentriert angehen**, insbesondere wenn Du neu mit dem Krafttraining anfängst. **Nimm Dir die Zeit** und leg Deinen Fokus nur auf den Muskel, den Du gerade beanspruchst. Das führt zwar dazu, dass Du nur weniger Wiederholungen oder weniger Gewicht (wenn Du die Möglichkeit hast, mit Hanteln zu trainieren) schaffst, aber die Ergebnisse für Deinen Körper sind um ein Vielfaches besser. Verzichte auf Reißen, Schwungartige Ausführungen oder Übungen, bei denen Du Schmerzen außerhalb des eigentlich beanspruchten Muskels spürst. (Zum Beispiel wenn bei Liegestützen die Schulter stark schmerzt.) Behalte stets die Konzentration und wenn Dein Kopf nicht frei ist, dann konzentrier Dich umso mehr. Der Sport und die körperliche Betätigung sind eine gute Abwechslung zum Büro-/Schulalltag, erfordert aber ebenso viel Konzentration, damit Du Dich am Ende verbesserst und nicht schadest.



Jip Joong Taekwondo
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.
Grundschule Wiederitzsch
Zur Schule 11
04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Manche machen bereits viel Sport, manche eher weniger, manche haben mehr Zeit und manche nicht. Wir können deshalb nicht pauschal einen Universaltrainingsplan erstellen, bei dem jedem optimal geholfen ist. Wir geben Dir die Übungen, aber Wiederholungs- und Satzzahl, Pausenzeiten, Gewichtsvorgaben, etc. können wir nicht für Dich bestimmen. Deswegen komm zu uns, wenn Du Dich noch weiter verbessern willst oder individuelle Tipps benötigst. Wir versuchen jedem zu helfen oder Dein persönliches Training zu optimieren, aber der erste Schritt muss von Dir kommen. Auch wenn Du gerne andere, leichtere, schwerere oder Übungen mit Hanteln, bzw. Gewichten haben möchtest oder einfach nur eine kleine Motivation benötigst, kannst Du Dich gerne an uns wenden. Darüber hinaus möchten wir Dir gerne noch zwei YouTube Kanäle empfehlen, bei denen Du auch einiges zum Thema Taekwondo findest.

Kanal 1: „*Kukkiwon World Taekwondo Headquarter*“ – hier gibt es eine Vielzahl an Poomsae zum zu Hause laufen und üben. Sehr detailliert und bis ins kleinste Detail erklärt. Beachte aber bitte, dass dieser Kanal auf Englisch ist. Jedoch benötigst Du keine guten Englischkenntnisse, um alles zu verstehen.

Kanal 2: „*Taekwondo-Berlin*“ – der Kanal von Großmeister Kang (9.Dan, Berlin). Hier findest Du tolle Taekwondo-Videos zum trainieren zu hause.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim trainieren und freuen uns darauf, dich bald wieder beim Training zu sehen!

Sabom Frank

Sabom Cornelius

Dominic



Jip Joong Taekwondo
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.
Grundschule Wiederitzsch
Zur Schule 11
04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Trainingsplan für zu Hause:

Übungen:

A. Für die Ausdauer/ zum Warmmachen:

- Lockeres Laufen auf der Stelle, kombiniert mit
 - Armkreisen vorwärts/ rückwärts/ entgegengesetzt
 - Anfersen
 - Kniehebelauf/ Beine lang vor dem Körper hochziehen
- Springen, dabei:
 - Beine überkreuzen
 - Ap-sogi im Wechsel
 - Hampelmann
 - Beine geschlossen und vor und zurück/ nach links und rechts/ Hüfte eindrehen
 - Juchum-sogi und Gima-sogi Position
- Kniekreisen
- Hüfte kreisen (im großen Kreis oder vor und zurück)
- Oberkörper nach links und rechts eindrehen
- Hände an die Schultern und diese langsam kreisen

B. Für die Kraft:

- Beinkraft
 - Kniebeuge (langsam runtergehen, Hände an die Ohren)
 - Hockstretksprünge
 - Ein Knie berührt ganz leicht den Boden, das andere wird im rechten Winkel davor abgestellt, springender Wechsel
- Bauchkraft
 - Für alle Bauchübungen gilt: Bauch zur Brust und Spannung spüren!
 - Hände zur Decke ausstrecken und langsam den Oberkörper zur Decke bewegen
 - Beine gerade zur Decke strecken und dabei den unteren Rücken anheben
 - Beine gestreckt auf- und abbewegen (auch seitlich)



Jip Joong Taekwondo
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.
Grundschule Wiederitzsch
Zur Schule 11
04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

- Hacken berühren
- Übungen für den gesamten Oberkörper
 - Planke halten (so lange es geht, Tipp: ein Lied dazu abspielen und schauen, bis zu welcher Stelle des Songs man durchhält)
 - Planke seitlich
 - Liegestütze in verschiedenen Varianten (für alle Varianten gilt: Kinn oder Nase bis zum Boden, Kopf nicht nach vorne strecken, Spannung im gesamten Körper aufrechterhalten, Ellenbogen zeigen immer zum Körper!)
 1. Klassisch (wenn möglich auf Fäusten oder Griffen, sodass die Handgelenke nicht zu stark belastet werden)
 2. Breiter Griff -> trainiert intensiver die Brust
 3. Enger Griff oder Diamant mit den Händen formen -> trainiert intensiver den Trizeps
 4. Runtergehen, nach links und rechts bewegen und wieder hochdrücken
 5. Auf die Unterarme stützen und dann hochdrücken
 6. Alle diese Varianten können auch mit Knien auf dem Boden ausgeführt werden (Tipp: Erst Liegestütze in der ausgestreckten Position und wenn das nicht mehr geht noch ein paar Wiederholungen mit abgelegten Knien ausführen)

C. Für die Dehnung:

- Ausfallschritte nach links und rechts, dabei die Dehnung im Adduktorenbereich spüren
- Tiefe Ausfallschritte (mit abgesetzter Ferse)
- Beine zusammen und ausgestreckt, dann mit den Fingerspitzen die Zehen berühren (im Sitzen oder Stehen)
- In den Spagat setzen und nach links, rechts, zur Mitte gehen
- Spagat (langsam versuchen und erst, wenn ihr euch warm fühlt, bzw. schon einige der vorherigen Übungen absolviert habt!)



Jip Joong Taekwondo
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.
Grundschule Wiederitzsch
Zur Schule 11
04158 Leipzig
www.jipjoong-taekwondo.de
kontakt@jipjoong-taekwondo.de

Wiederholungen:

Wie oft Du eine Übung schaffst, kannst nur Du wissen. Zu empfehlen ist es, eine Kraftübung so oft es geht in einem Satz zu wiederholen und dann 3 bis 5 Sätze zu absolvieren. Zwischen den Sätzen solltest Du Pausen zwischen 30 und 60 Sekunden einlegen. Geh wirklich in jedem Training soweit es geht an Deine Grenze oder darüber hinaus. Dieselbe Muskelgruppe, mit Ausnahme des Bauches, sollte nicht an zwei Tagen hintereinander trainiert werden. Erwärmung und Dehnung lassen sich jeden Tag einbauen.

Melde Dich bei Rückfragen oder wenn es individuelle Tipps benötigt!