

Kategorie	Einheit	Übung	Dauer gesamt in Minuten
Aufwärmen mit Dehnen	1 Minute	Hampelmann	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	1 Minute	Auf der Stelle vor und zurück springen, Arme dabei gestreckt abwechselnd heben (linkes Bein + rechter Arm, im Wechsel)	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	1 Minute	beide Übungen kombiniert: 2 x Hampelmann, 2 x vor und zurück springen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	1 Minute	Linke und rechte Seite dehnen, in die Grätsche, linker Arm gestreckt nach oben und zur rechten Seite ziehen, anschl. Seitenwechsel	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:02:00
1 Minute	Auf der Stelle sprinen + Punchingball boxen		
	30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00	
1 Minute	in die Grätsche, aus der Position auf einem Bein in die Hocke gehen, das andere Bein strecken, in dieser Position bleiben und nachfedern, gestrecktes Bein wird gedehnt, jew. Im 30 sec. Takt wechseln, mit Pause		
	30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00	
1 Minute	Hüftbreit hinstellen, Hände mit gestreckten Beinen Richtung Boden bringen		
	30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00	
2 Durchgänge			

Technik	15 Mal	2 Liegestütze, in die Hocke springen, Strecksprung, Kampfposition einnehmen, aus dieser Frontkick hinteres Bein, Jap, Punch	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	<hr/>		
	15 Mal	Kampfposition: Frontkick hinteres Bein, Jap, Punch, Frontkick vorderes Bein	
	30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00	
<hr/>			
	15 Mal	TKD: Congul Sogi/ Vorwärtsstellung, rechtes Bein nach hinten, Block untere Stufe, Fauststoß Körpermitte, Block über Kopf, Fauststoß zum Kopf	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
<hr/>			
	15 Mal	TKD: Hugul Sogi/ L-Stellung, vorderes Bein Ap-Chagi/ Frontkick absetzen in Chongul Sogi/ Vorwärtsstellung, seitenverkehrter und seitengleicher Fauststoß, hinteres Bein Ap-Chagi/ Frontkick, absetzen in Hugul Sogi/ L-Stellung	00:03:00
<hr/>			
			00:32:00