

Kategorie	Einheit	Übung
<b>Aufwärmen</b>	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	4 x Hampelmann, 4 x vor und zurück mit Fauststößen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	4 x Bergsteiger, 4 x Spinning mit Fauststößen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	4 x Hockesprünge, 4 x Sprung aus dem Stand mit Jap + Punch 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
<b>Tae-Kwon-Do</b>	3 x 10 Stück	Vorwärtsstellung: Block unten + seitenverkehrter Fauststoß, im nach vorne gehen Block unten + seitenverkehrter Fauststoß 2 x nach vorne und 2 x zurück 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	3 x 10 Stück	Vorwärtsstellung: Block unten + seitenverkehrter Fauststoß, im nach vorne gehen Ap-Chagi, Block unten + seitenverkehrter Fauststoß 2 x nach vorne und 2 x zurück 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	3 x 10 Stück	Vorwärtsstellung: Block über Kopf + seitenverkehrter Fauststoß, im nach vorne gehen Ap-Chagi, Block über Kopf + seitenverkehrter Fauststoß 2 x nach vorne und 2 x zurück 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	3 x 10 Stück	Vorwärtsstellung: Block unten, Block Körpermitte + seitenverkehrter Fauststoß, im nach vorne gehen Ap-Chagi, Doljo-Chagi ohne absetzen, Block unten, Körpermitte + seitenverkehrter Fauststoß 2 x nach vorne und 2 x zurück 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung

---

**Krafttraining**

Jap-Punch-Pyramide, 1 - 10

1. Runde: 1 x Jap, Punch-Kombi + 1

Liegestütze

2. Runde: 2 x Jap, Punch-Kombi + 2

Liegestütze

3. Runde: 3 x Jap, Punch-Kombi + 3

Liegestütze

und so weiter bis Runde 10, und dann  
wieder zurück

---