

| Kategorie          | Einheit                            | Übung  |
|--------------------|------------------------------------|--|
| <b>Aufwärmen</b>   | 4 x 30 sec.,<br>jew. 10 sec. Pause | Spinning mit Fauststößen<br><br>30 sec. Pause bis zur nächsten Übung   |
|                    | 4 x 30 sec.,<br>jew. 10 sec. Pause | Frontkick links, Frontkick rechts, 2<br>Liegestütze<br>30 sec. Pause bis zur nächsten Übung  |
|                    | 4 x 30 sec.,<br>jew. 10 sec. Pause | Burpies<br><br>30 sec. Pause bis zur nächsten Übung  |
|                    | 4 x 30 sec.,<br>jew. 10 sec. Pause | 3 x Hampelmann, 3 x vor und zurück<br>springen mit Fauststößen, 3 x Arme und<br>Beine über Kreuz<br>30 sec. Pause bis zur nächsten Übung                                   |
| <b>Technik</b>     | 4 x 30 sec.,<br>jew. 15 sec. Pause | Kampfposition: Frontkick und<br>Roundhousekick ohne absetzen, im Wechsel<br>30 sec. Pause bis zur nächsten Übung   |
|                    | 4 x 30 sec.,<br>jew. 15 sec. Pause | Kampfposition: Roundhousekick<br>Körpermitte und Roundhousekick zum<br>Kopf, ohne absetzen, im Wechsel<br>30 sec. Pause bis zur nächsten Übung                             |
|                    | 4 x 30 sec.,<br>jew. 15 sec. Pause | Kampfposition: Roundhousekick zum Knie,<br>Roundhousekick Körpermitte und<br>Roundhousekick zum Kopf, ohne absetzen,<br>im Wechsel<br>30 sec. Pause bis zur nächsten Übung |
| <b>Tae-Kwon-Do</b> | jede Hyong 3 Mal                   | Hyongs üben von 1 - 4, oder bis zu der für<br>dich aktuellen Hyong   |

|               |          |  |
|---------------|----------|--|
| <b>Zusatz</b> | 10 Stück | Kampfrolle vorwärts  |
|               | 10 Stück | Kampfrolle vorwärts,<br>hinteres Bein Frontkick                                    |
|               | 10 Stück | Kampfrolle vorwärts,<br>hinteres Bein Frontkick,<br>vorne absetzen und Jap + Punch |
|               | 10 Stück | optional: Rad  |

---