



Tae kwon do

Trainingsplan

- Formen -

**für einen zweimonatigen Trainingszyklus
mit Trainingsinhalten und Leistungstests
und Empfehlungen zur Ernährung**



Inhaltsverzeichnis

1	Analyse der Rahmenbedingungen.....	3
1.1	Anthropogene Voraussetzungen.....	3
1.2	Äußere Rahmenbedingungen.....	4
2	Didaktische und methodische Analyse.....	4
2.1	Einordnung von Wettkampfbewertungskriterien in das Formentraining.....	5
2.2	Wichtige Punkte des Formentrainings.....	5
2.3	Angestrebte Lernziele.....	8
3	Auswahl und Begründung der Lehrmethode.....	9
4	Literatur.....	10
5	Leistungstest.....	11
6	Trainingsplanung.....	13
7	Ernährung.....	108



1 Analyse der Rahmenbedingungen

1.1 Anthropogene Voraussetzungen

Der Taekwondo-Sportler „Max“ ist ein 16 Jahre alter Schüler. Die Leistungsbereitschaft und Motivation von Max ist sehr gut. Er arbeitet mit großem Eifer und Einsatz und ist an seiner persönlichen Leistungssteigerung sehr interessiert. Die Motivation und der Bewegungsdrang der im Taekwondotraining mitwirkenden Sportler ist im allgemeinen für „gut“ einzustufen. Die Altersstruktur der im Training anwesenden Personen erstreckt sich auf die Jahrgänge mit folgender Häufigkeitsverteilung:

Jahrgang	1992	1994	1995	1996	1997
Anzahl	4	4	6	4	2

Zum Thema Disziplin ist zu sagen, dass es gut funktioniert wenn alle zur Ruhe kommen sollen um kurz zuzuhören und Aufnahmebereit für die nächste Übungsanweisung zu sein. Die Sportler wissen was von Ihnen in so einer Situation erwartet wird und regulieren sich manchmal selbst, sodass der Trainer gar nicht groß intervenieren muss.

Konditionell sind alle Sportler „mittelmäßig“ leistungsfähig. Sie sind manchmal schon bei kleinen ansteigenden Belastungen schnell außer Atem. Aus dieser Tatsache gewährt der Trainer entsprechende Erholungsphasen nach der erhöhten Belastung und setzt danach neue Trainingsreize in wiederholter oder in abgewandelter Übungsform.



1.2 Äußere Rahmenbedingungen

Das Taekwondo-Training findet drei Mal (Montag, Mittwoch, Freitag) á 90 Minuten pro Woche statt. Alternativ können die Sportler auch zusätzlich Dienstag und Donnerstag nach Absprache mit dem Trainer trainieren. Samstags und sonntagvormittags finden teilweise je nach Termin Sportlehrgänge und Zusatztraining statt, damit Trainingsimpulse intensiviert werden und die Möglichkeit besteht auf den Sportler besser einzugehen. Diese Art der gemeinschaftlichen Unternehmung am Wochenende fördert den Teamgeist und wird sogar von manchen Eltern der Jugendlichen teilweise sehr gut unterstützt.

„Max“ und die anderen Taekwondo-Schüler erscheinen meistens pünktlich zum Taekwondo-Training.

Die Geräteausstattung der Trainingshalle/Dojang ist sehr gut. Für die aktuellen Übungseinheiten stehen folgende Trainingsmedien zur Verfügung:

Große und kleine Pratten, genügend Platz für die Simulation einer Formen-Wettkampffläche (10m x 10m), eine große Spiegelwand zum Beobachten von Bewegungsabläufen, Langbänke für Sprung- und Gleichgewichtsübungen, Weichbodenmatte, Trampolin, „Hulla-Hupp-Reifen“, Hüttchen, kleine und große Kästen, Seile, Gummibänder für Koordinations- und Käftigungsübungen und eine koreanische Fahne zu Ehren der Taekwondo-Etikette.



2 Didaktische und methodische Analyse

2.1 Einordnung von Wettkampfbewertungskriterien in das Formentraining

Die Wettkampfordnung (Stand Sept. 2002) für Poomse-Meisterschaften sieht acht Hauptbewertungskriterien vor [5]. Bewegung, Diagramm, Dynamik, Flüssigkeit, Konzentration, Kraft, Rhythmus und Synchronismus. Bewertet wird ein Formenvortrag durch die Vorgaben des neuen WTF-Stils – definiert durch das Taekwondo Textbook des Kukkiwon und der gültigen Fassung „The Explanation of Official Taekwondo Poomsae“. Eine Formenbewertung teilt sich in eine Techniknote und in eine Präsentationsnote auf. Diese Vorgaben und Bewertungskriterien sind für Trainer und Sportler, die ein gemeinsames Ziel verfolgen, um auf Formen-Wettkämpfen erfolgreich zu sein gleichermaßen wichtig und müssen dies im Training integrieren.

2.2. Wichtige Punkte für das Formentraining

Zu einem Formentraining gehören vier wichtige Punkte: [4]

1. Technik
2. Konditionelle Eigenschaften
3. Mentale Stärke
4. Coaching



1. Technik

Eine Technik wird in mehreren Schritten erlernt:

1. Schritt : Bewegungslernen
2. Schritt: Technikerwerbstraining (Stabilisierung, Automatisierung)
3. Schritt: Technikanwendungstraining (vielseitige Anwendung von Techniken)
4. Schritt: technisches Ergänzungstraining (Virtuosität, Stabilität, Perfektion)

Anfänger werden zunächst mit den ersten beiden Schritten beschäftigt sein.

Bei Fortgeschrittenen kommt der 3. Schritt hinzu, mit der Perfektionierung setzen sich realistischere nur ambitionierte Sportler („Max“) auseinander.

Automatisierte Bewegungen ist die Voraussetzung für die Arbeit an Perfektion und Ausdruck. Die Bewegungsmuster werden im Gehirn als Bilder abgespeichert, deshalb ist es wichtig Techniken korrekt zu üben, da sonst im Ernstfall ein falsch eingeübtes Muster abgerufen und wiedergegeben wird.

Für die Technik sind folgende Dinge wichtig:

- korrekter Ablauf
- koordinative Fähigkeiten
- Präzision
- Rhythmus, Fluss
- Elastizität
- Gleichgewicht



Dabei gibt es 7 Kontrollpunkte die in einem Techniktraining immer wieder trainiert werden müssen:

- für die Füße: Stände (eng) und Tritthöhe (max. Kopf)
- für die Arme: Ansatz der Ausholbewegungen, Endpunkt von Blöcken und Angriffen
- für den Kopf: Blickrichtung
- für den Körper: weiche, fließende Bewegungen, maximale Endpunktspannung, Atmung

2. Konditionelle Eigenschaften

- Beweglichkeit (durch regelmäßiges Dehnen)
- Kraft (Beschleunigung + Endpunktspannung)
- Ausdauer
- Koordination

3. Mentale Stärke

- Ausdruck (Glaubhaftigkeit, Ausstrahlung, Entschlossenheit, Einstellung)
- Harmonie (Beherrschung der „Kampf“-Situation)
- Konzentrationsfähigkeit (diszipliniertes sportliches Verhalten)

4. Coaching

- positive Einstellung (Coach strahlt Ruhe aus und ist für sein Sportler da)
- positive Verstärkung (Sportler seine Starrituale ansprechen)



2.3 Angestrebte Lernziele

Kognitive Lernziele

1. Vermittlung einer Bewegungsvorstellung des Formentrainings im Taekwondo.
2. Erfahrung mit unterschiedlichen Wettbewerben (Einzellauf, Paarlauf, Synchronlauf und Synchron-Mixed-Lauf)

Motorische Lernziele

1. Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten.
2. Vermittlung einer Bewegungsstruktur des Formenlaufens.

Sozial-affektive Lernziele

1. Positiven Zugang zu der Disziplin Taekwondo Wettkampf Poomse-Meisterschaften.
2. Spaß und Freude am Formentraining haben.



3 Auswahl und Begründung der Lehrmethode

Die 2-Stufen-Methode [6] ist eine spezielle Form der darbietenden Unterweisung, die auf die Vermittlung von Fertigkeiten abzielt.

Die beiden Stufen der Methode sind das Vormachen und das Nachmachen. Während jemand einem anderem zeigt, wie man etwas richtig oder besser macht, beobachtet dieser das Demonstrierte. Anschließend werden die Rollen vertauscht. Der Lernende macht als das nach was ihm vorgemacht worden ist. Er imitiert also das was ihm gezeigt worden ist. Je besser eine Sache oder ein Sachverhalt vorgemacht wird desto besser für den Lernenden. Bereits im Vormachen kann die größte Motivation für den Lernenden liegen wodurch er überzeugt an seiner eigenen Leistungsfähigkeit beharrlich arbeitet. Ein effektiver Einsatz der 2-Stufen –Methode setzt u.a. folgendes voraus:

1. reproduktiv (sich wiederholend) angelegte Arbeiten
2. einfach strukturierte Arbeitsschritte
3. die Vermittlung bestimmter Fertigkeiten

Bei der 2-Stufen-Methode geht es praktisch ausschließlich um die Vermittlung von Fertigkeiten, also um die Förderung einer (hier: sportartspezifischen) Fachkompetenz.



4 Literatur

- [1] Optimales Training; Jürgen Weineck
- [2] Lernen, Üben, Trainieren; Hermann Kimmeyer
- [3] The explanation of official Taekwondo Poomse; Ik-Pil Kang
- [4] Trainer-B-Skript 2008, Imke Turner
- [5] Wettkampfordnung Poomse, Stand Sept. 2002
- [6] Methoden-Seminar 2004, Prof. Dr. Klaus Helling, Pädagogische Hochschule Ludwigsburg
- [7] Stundenentwurf, Seminar Fachdidaktik Sport 2005, Ralf Weber, Pädagogische Hochschule Ludwigsburg



5 Leistungstest

Vorbemerkung:

1. Die Teilnehmer sollten während der in den einzelnen Übungen möglichst Techniken/Bewegungsvorgaben aus ihren „aktuellen“ Gürtelstufen auswählen !
2. Die Teilnehmer sollen nicht versuchen, max. Punkte je Übung zu erreichen, sondern über die gesamte Versuchsdauer eine möglichst gleichwertige Belastung (Puls zw. 130 und 160 Schl/min.) wählen; dazu sind selbstverständlich „Trainingsläufe“ mit Pulsmessungen notwendig, um diese Belastungsdosierung zu erlernen.
3. Saubere Technikausführung muß vor Wiederholungsgeschwindigkeit stehen (ständige Beobachtung durch den Testleiter)
4. Der Übungsleiter sollte bei niedrigeren Gürtelstufen evtl. Modifikationen vornehmen, wenn die Teilnehmer noch nicht die technischen Voraussetzungen besitzen

Die Gewichtung von	a)	Anzahl der Tritte/Schläge
	b)	Faktor (Kind, Jugend, Erw.; Alter; Geschlecht)
	c)	Punkte
	d)	Puls

hat jeder Teilnehmer zu notieren / zu messen während der aktiv Pause.

Test - 1

Aufgabe 1 ausreichende Aufwärmung

Aufgabe 2 2 min.
auf einer Bahn von 8m hin und her auf die Pratze schlagen mit
Baldung-chagi , mit „Gihap“ Höhe : momtong
1 min. aktiv Pause

Aufgabe 3 3 min.
im „1x1“ alle Fußtechniken mit „Gihap“
1 min. aktiv Pause



- Aufgabe 4 2 min.
auf einer Bahn von 8m hin und her auf die Pratze schlagen mit
Baldung-chagi / Doljo-chagi , mit „Gihap“ Höhe : olgul
1 min. aktiv Pause
- Aufgabe 5 3 min.
auf einer Bahn von 8m hin und her laufen
mit Ap-gubi + Arae-makki + Kwon-jirugi mit „Gihap“
1 min. aktiv Pause
- Aufgabe 6 3 min.
auf einer Bahn von 8m hin und her laufen
mit Twio-ap-chagi , Beinwechsel mit „Gihap“ Höhe : olgul
1 min. aktiv Pause
- Aufgabe 7 3 min.
Poomse (1 bis 17- Schleife!), durchgehend ohne Pause
1 min. aktiv Pause
- Aufgabe 8 3 min.
Beweglichkeits- und Gewandtheits Parcour
1. Rolle vorwärts
2. Strecksprung mit Drehung um Körperlängsachse
3. unter einem Hindernis durchkrabbeln (Bank)
4. mit der Hand Bodenberührung und Start in die entgegengesetzte
Richtung (Wende)
2-3 min. aktiv Pause, hier schon Aufgabe 9 vorbereiten
- Aufgabe 9 3 min.
Kreativität
Taekwondo-mini-Poomse-kreativ
Kreativ Poomse, die Demonstration sollte mindestens 6 Techniken
enthalten. Die Prinzipien der Poomse sollen verdeutlicht werden
(Anfangspunkt = Endpunkt , gleiche Sequenz im Wechsel von rechts
nach links).
Es ist auf Exaktheit der vorgeführten Techniken zu achten.

Test - 2

Als Leistungstest kann auch ein kleines Einstiegsturnier dienen.



6 Trainingsplanung

Grobform

Woche	Montag	Mittwoch	Freitag	Sa	So	Bemerkung
1.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min			Grundlagen Ansammeln Grobformtraining bzw. Grundlagentraining
2.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min			
3.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min			
4.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min			
5.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min	Zusatz	Zusatz	Grundlagen Verfeinern Feinformtraining bzw. Aufbautraining
6.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min	Zusatz	Zusatz	
7.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min	Zusatz	Zusatz	
8.	19:00 90 min	19:00 90 min	19:00 90 min	Zusatz	Zusatz	

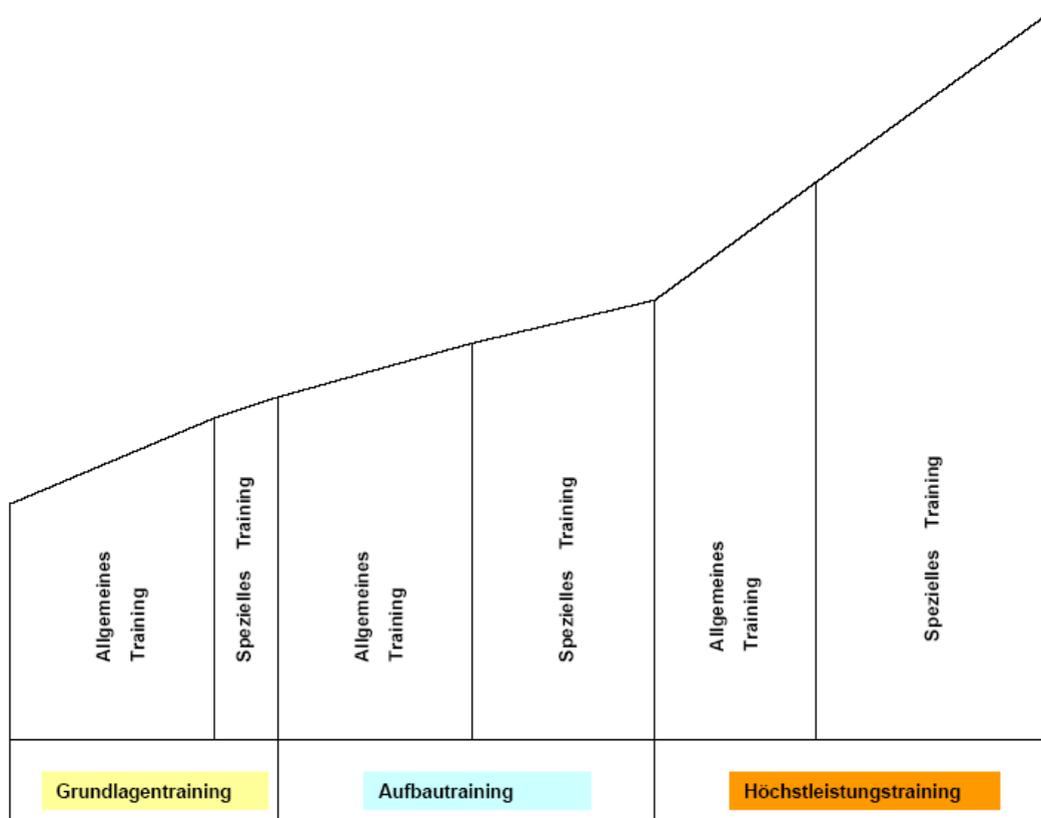


Einteilung der 8 Wochen in verschiedene Abschnitte

Grundlagentraining: allgemeine Techniks Schulung, konditionelle Eigenschaften verbessern, Grundtechniken erlernen,

Aufbautraining: „Spezialisierung“, die bestimmten Eigenschaften müssen ausgebildet werden u.a. Geschwindigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Technikvielfalt

Hochleistungstraining: davon soll hier momentan nicht die Rede sein, wobei es dann in die Richtung gehen kann; Automatisierung, optimale Höchstleistung des Sportlers, sehr hohes Niveau an konditionelle und technische Fähigkeiten versuchen zu erreichen.



1. Woche

Montag

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Konditionelle und koordinative TKD-Techniken, Grundlagen

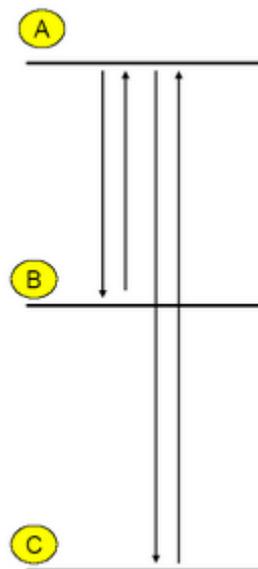
Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:00 **Begrüßung** alle in Blockform im Dojang
Aufwärmen locker auf der Stelle hüpfen, Hüpfen in Variationen: Beine seitlich auseinander, Arme vorwärts, Hampelmann, Hampelmann in Variation.



In den Reihen zurückgehen und die Variationsübungen machen:

1. Laufen von Linie A bis Linie B, 1 x Liegestütze, zurück zur Linie A laufen beim Partner in der Reihe abklatschen und ein Sprint ganz durch bis Linie C (Wettlauf-ähnlich).



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

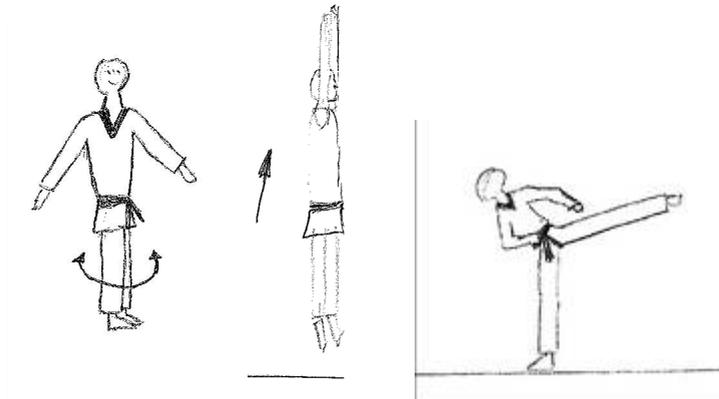
Aufwärmen

2.
**Laufen und Knie anziehen (Hocksprünge) von Linie A bis Linie C
Und zurück.**



Hocksprünge

3.
**Laufen von Linie A bis Linie C und zurück zur Linie A:
Laufen, Hüfte drehen, Streckhochsprung Yop-chagi links + rechts**



4.
**Laufen von Linie A bis Linie C und zurück:
Knie heben , wie für den Ansatz zum Dollyo-chagi
Beachte: Hüfteinsatz und Stellung der Arme**

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:15 Dehnen



Hüftaduktoren



Latisimus



Hüftbeuger



Hüftbeuger



Quadrizeps



Gesäßmuskel



Ischocrurale Muskulatur



Trapezius

19:30 Grundlagentraining

[3]

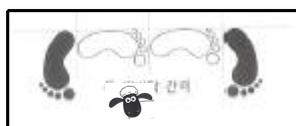


Abb. Juchum-sogi

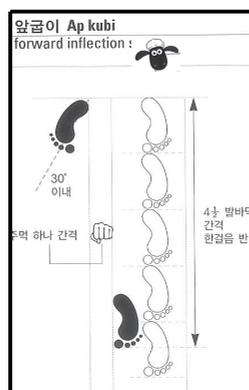


Abb. Ap-gubi

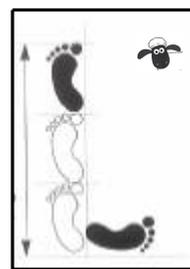


Abb. Dwit-gubi

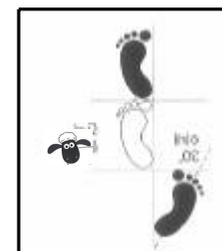


Abb. Ap-sogi



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

Grundlagentraining

Bahnen:

Beinstellungen

4x vorwärts Ap-sogi,
4x rückwärts Ap-sogi,
4x vorwärts Ap-gubi,
4x rückwärts Ap-gubi
4x vorwärts Dwit-gubi,
4x rückwärts Dwit-gubi,
4x seitlich nach links Juchum-sogi,
4x seitlich nach rechts Juchum-sogi,

Kombinationen

***Block und Fauststoßtechniken, Handkantentechniken,
Ellenbogentechniken***

4x vorwärts : Ap-gubi Area-makki + Kwon-jurugi
4x rückwärts: Ap-gubi Area-makki + Kwon-jurugi
4x vorwärts: Ap-gubi Area-makki + Dubon-jurugi
4x rückwärts: Ap-gubi Area-makki + Dubon-jurugi
4x vorwärts: Ap-gubi links Area-makki +
rechts Momtong-an-makki +
links Momtong-an-makki +
links Bakkat-palmok-momtong-makki
Techniken vorwärts im Seitenwechsel

4x vorwärts: Ap-gubi links Sonnal-arae-makki +
rechts Hansonnal-mok-chigi +
jetzt aus Angreiferlinie raus mit
Juchum-sogi links Hansonnal yop mok chigi
wieder in Angreiferlinie zurück
in Ap-gubi rechts Hansonnal-mok-chigi

Techniken vorwärts im Seitenwechsel

4x vorwärts: (Kombination auch taulich für Il-Bo-Taeryon)
Ap-gubi links Area-makki +
rechts Palkup-piojok-chigi
Schritt vor in Juchum-sogi Palkup-yop-chigi
Wechsel in Ap-gubi Palkup-ollio-chigi
Techniken vorwärts im Seitenwechsel

8x : Ap-gubi Area-makki +
Juchum-sogi Santul-makki + (Drehung wie in
Kumgang)
Hakdari-sogi Kumgang-makki

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

20:15 **Techniken mit Partneranwendung**

Dollyo-chagi

Die Partner wechseln sich ab nach je einem Ausgeführten Dollyo-chagi.
Jedes Bein 5x



Abb. Dollyo-chagi

Ap-chagi

5x jedes Bein

Yop-chagi

5x jedes Bein



Abb. Yop-chagi



20:30 **Cool down bzw. Abwärmen**

Dehnen

Abgrüßen

1. Woche

Mittwoch

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Technikgrundlagen, Ausholbewegung und Endpunktspannung

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:00

Begrüßung

alle in Blockform im Dojang

Aufwärmen

locker auf der Stelle hüpfen,

Hüpfen in Variationen:

Hampelmann normal

Hampelmann in Variation:

Geschwindigkeit normal dann steigern

- a) Arme vorwärts, Füße seitlich
- b) Arme seitlich, Füße vor-zurück
- c) 2x Arme+Füße seitlich, 1x quer Fausstoß links
2x Arme+Füße seitlich, 1x quer Fausstoß rechts

Technik-warm-up

(Hier schon Wert auf die Ausholbewegung legen!)



Arae-makki li.+re.
Momtong-an-makki li.+re.
Olgul-makki li.+re.

3er Serie 5x



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

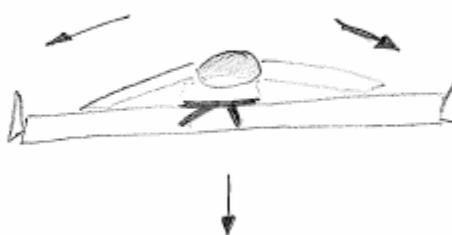
19:20 **Lockerungs- bzw. Dehnphase**



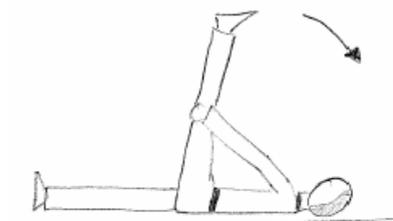
Seitliche Dehnung rechts und links



Oberschenkel + Hüfte



Spagat

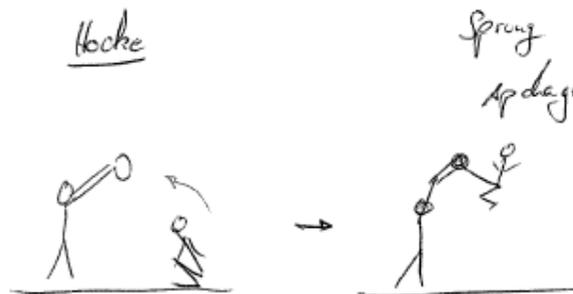


Oberschenkel innen

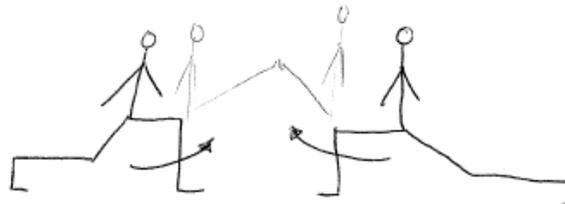
Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

Konditionsausdauer

Sprung Ap-chagi aus der Hocke (5x pro Bein)



Aus dem Tiefstand in Ap-chagi (10x pro Bein)



Grundlagentraining

Ap-chagi (links und rechts je 6x) in der Bahn mit Kommando



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:45

Grundlagentraining

Kwon-jirugi (weiche Ausholbewegung und harte Endpunktspannung)

Links und rechts je 10x

- Kwon-jirugi auf Kommando
- Dubon-Kwon-jirugi
- Kwon-jirugi + Dubon-jirugi



Grundlagentraining

mit kleiner Pratte

Dollyo-chagi li. + re. je 10x

Die Ausführung des Dollyo-chagi an der Pratte unterscheidet sich zu dem bei den Formen. Für die Form sollte der Fußspann gestreckt sein und die Zehen angezogen.

Um Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Trittkraft aufzubauen dient der Wettkampfbezogene Dollyo-chagi auch dem Formentraining. Hierbei sollte die Technik an der Pratte aber kurz stehen bleiben.



Tritthöhe variieren (im Stand und als gesprungene Technik)

Re. + li. Je 10x



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

20:00

**Grundschultechniken
in Folge einer kleinen Form**

**Ap-gubi Arae-makki 8x vorwärts
Ap-gubi Kwon-jirugi 8x vorwärts
Ap-gubi + Ap-chagi + Arae-hecho-makki 8x
Dit-gubi Bakkat-palmok-momtong-makki 8x**

Diese Grundschulform in folgenden Variationen aufbauen:

- a) langsam laufen mit Endpunktspannung 2x**
- b) richtiges Lauftempo 2-3 x**
- c) mit geschlossenen Augen auf Kommando laufen 1x**

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**



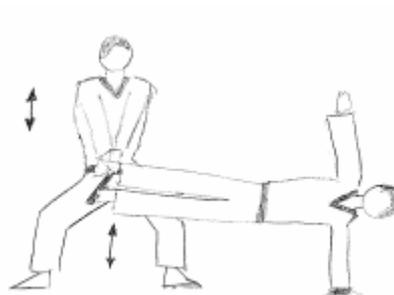
Hüfte kreisen
Kleine Kreise und große Kreise

Kleine
Kräftigungsübungen



Partner A und B im Wechsel
A - macht große Liegestütze
B - macht kleine Liegestütze
„Hunde-Liegestütze“

A – macht Kniebeugen
B – gestrecktes Bein anziehen
„Magnet-Beine“



„SteiferPartner heben“



„Rücken-an-Rücken-aufstehen“

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:25

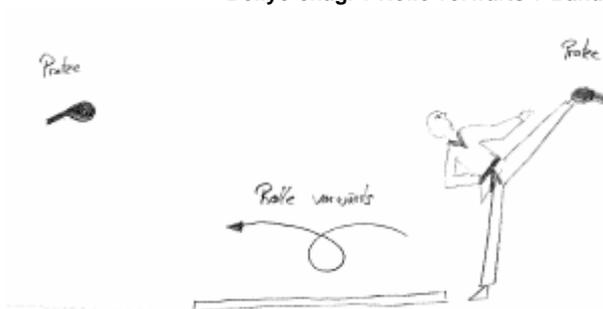
Grundlagentraining

**Beweglichkeitsübung
und Konditionausdauer**

1 min.:
Baldung-chagi + Rolle vorwärts + Baldung-chagi

Pause
Partner A wechselt mit Partner B u. C die Pratte

1min.:
Dollyo-chagi + Rolle vorwärts + Bandoe-dollyo-chagi



Explosivitätskraftübung

Timio-yop-chagi

**5x rechtes Bein
5x linkes Bein**

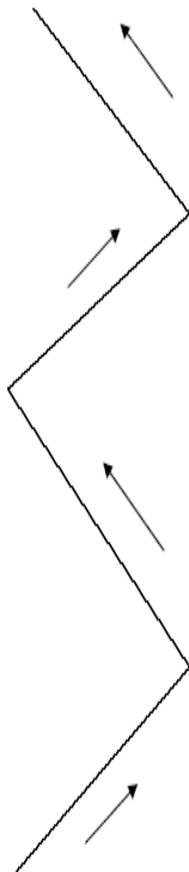


Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:45 Poomse-Basis Training

Bahn im Dojang laufen (ca. 15 m)
nach Möglichkeit maximale Intensität

5 Bahnen mit :



Pro 45° Seite eine Sequenz

Momtong-hechyo-makki
Ap-chagi
Momtong-bandae-kwon-chirugi

5 Bahnen mit :

Pro 45° Seite eine Sequenz

Jebipum-hanssonal-mok-chigi
Ap-chagi
Dubon-chirugi

5 Bahnen mit :



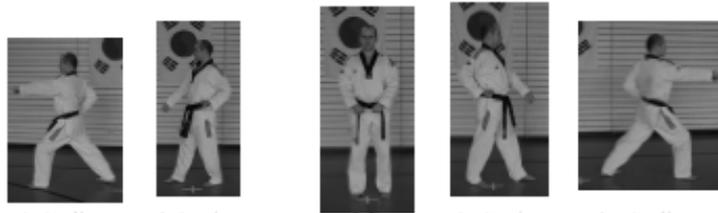
Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

20:10 **Formentraining**

Taeguk I-Jang

1x mit Kommando + Fehlerkorrektur
1x ohne Kommando

1. Ebene



4. Ap-gubi
Montong
Kwon-jiragi



3. Ap-segi
Anu-makki



Jukki



1. Ap-segi
Anu-makki



2. Ap-gubi
Montong
Kwon-jiragi

Ausfallsbewegung zu 5a



5a. Ap-segi
Montong-an-
Makki



10b Ap-segi Montong-Kwon-jiragi mit Klai

10a Ap-chagi

17b Ap-segi Montong-Kwon-jiragi

2. Ebene



10b Ap-gubi
Olgul-
Kwon-jiragi



10a Ap-chagi



9. Ap-segi
Anu-makki



6. Ap-segi
Montong-
an-makki



17a
Ap-chagi



7 Ap-segi
Anu-makki



8a Ap-chagi



8b Ap-gubi
Olgul-
Kwon-jiragi

Ausfallsbewegung zu 11



11. Ap-segi
Olgul-makki



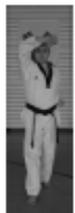
16a Ap-chagi

16b Ap-segi Montong-Kwon-jiragi

3. Ebene



13. Ap-segi
Montong-an-
Makki



12. Ap-segi
Olgul-makki



15. Ap-segi
Anu-makki



14. Ap-segi
Montong-an-makki

Zeit:

Inhalt:

Methode/Medien:

Formentraining

Taeguk Sa-Jang

Sequenzen:

- 1. Ebene linke Seite mit Kommando 4x
- 1. Ebene rechte Seite mit Kommando 4x

Vorwärts (Stellung 5 bis 8b) mit Kommando 4x

3. Ebene li. + re. Seite mit Kommando 3-4 x

Rückwärts (Stellung 13 bis 16b) mit Kommando 2-3x
(Stellung 17a bis 18c) 3x

1. Ebene



4 Ap-gubi
Baungon-
nullo-makki
mit Soekai-chingji



3 Dwi-gubi
Soemal-makki



Jzubi



Aahelbewegung zu 1



1 Dwi-gubi
Soemal-makki



2 Ap-gubi
Baungon-
nullo-makki
mit Soekai-chingji



5 Ap-gubi
Jihyeon-
soemal-mak-chigi



18c



18b



18a

18 c KIAL

18 b c = Montong-Dubon-jingji

18 a = Ap-gubi Montong-so-makki

17 b c = Montong-Dubon-jingji (schrill)

17 a = Ap-gubi Montong-so-makki

2. Ebene



15b
Montong
Kwon-jingji



15a
Ap-angji
Montong-so-makki



6a
Ap-chagi



6b
Ap-gubi
Montong-
so-mak-chigi



17a



17b



17c



16a
Ap-angji
Montong-so-makki



16b
Montong
Kwon-jingji



7
Yop-chagi

7 → 8a



8a
Yop-chagi



14a



14b

14 b = Ap-gubi Dang-jungdo-pe-chigi

14 a = Ap-chagi

3. Ebene



10b Dwi-gubi
Montong-
so-makki



10a Ap-chagi



9 Dwi-gubi
Taktai-palmok
Montong-makki



8b Dwi-gubi
Soemal-makki



13



11 Dwi-gubi
Taktai-palmok
Montong-makki



12a Ap-chagi



12b Dwi-gubi
Montong-
so-makki

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

20:30 Cool down bzw. Abwärmen

Dehnen

Abgrüßen

2.Woche

Montag

Gruppe:

Thema: **Tagesziel: Vielfältigkeitstraining, Technikgrundlagentraining, Formen (5-7)**

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:00 Begrüßung alle in Blockform im Dojang

Aufwärmen Kardiotraining



Seilhüpfen in Variation:

„Einhüpfen“ 3-5 min

Seilrichtung vorwärts 1 min
Seilrichtung rückwärts 1 min

Einbeinig rechts 30 sec. Einbeinig links 30 sec.

Seilumlaufgeschwindigkeitssteigerung maximal 15sec 3x

19:10

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
--------------	----------------	------------------------

19:15	Parkur	
--------------	---------------	--

Bestehend aus: Reifenbahn,
Kastenbahn,
Trampolin mit Weichbodenmatte,
Schwebebalken

Vielfältigkeitstraining

zielt auf verschiedene Aspekte ab
z.B. hier Gleichgewichtsfähigkeit + Maximalkraft-Tritt

Schwebebalken – Gleichgewichts – Ap-chagi (re.+li)



Reifen-Sprungtraining

Koodinationsfähigkeit (Drehrichtung im Sprung ändern)



Varianten:

„Heiße Pfanne“ – kurz antippen

„Hoch-Tief“ – Kombination mit Strecksprung

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

Parkur

Kastenbahn



Hoch-Tief Laufrunde (3-5 Runden á 2x Hoch-Tief)

Trampolin-Taekwondo-Sprünge (3-5 Runden)



Techniken am Partner auf dem Schwebebalken

Variante: unter erschwerten Bedingungen





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:45	Grundlagentraining	Blockform
	Beinstellungen	Ap-gubi 5x vorwärts 5x rückwärts
		Dwit-gubi 5x vorwärts 5x rückwärts
		Juchum-sogi 5x seitwärts vor 5x seitwärts zurück
	Beinstellungen mit Armtechniken	A)
		rechts: Ap-gubi + Arae-makki Juchum-sogi + Yop-jirugi Hakdari-sogi + Kumgang-makki
		Links: Ap-gubi + Arae-makki Juchum-sogi + Yop-jirugi Hakdari-sogi + Kumgang-makki
		B)
		rechts: Ap-gubi + Arae-makki Ap-gubi + Momtong-an-makki Ap-gubi + Dung-jumok-ape-chigi
		links: Ap-gubi + Arae-makki Ap-gubi + Momtong-an-makki Ap-gubi + Dung-jumok-ape-chigi
	Beintechniken	auf Kommando + jede Technik mit Kiai (!)
		2x Ap-chagi
		2x Yop-chagi
		2x Ap-chagi + Yop-chagi
		2x Dollyo-chagi
		2x Ap-chagi + Tora-Yop-chagi

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

20:00 **Formentraining**

Oh-Jang 2x mit Kommando
1x frei

1. Ebene



4. Pyonki-ong
Me-jumok-chigi



3. Ap-gubi
Arae-makki



Jumki



1. Ap-gubi
Arae-makki



Schläge von innen ausgehend



2. Pyonki-ong
Me-jumok-chigi

Ap-gubi
5a b = 2 x Moetong-an-makki



5b

5a



19a

19b



20b = KIAI

20 b = Kwa-ong, Dae-jumok-ape-chigi

20 a = Ap-chagi, dann Clatsprung

19 b = Moetong-an-makki

19 a = Ap-gubi Arae-makki

2. Ebene



16b Ap-gubi
Pakpung-
pyeok-chigi



16a Yop-chagi



15 Ap-gubi
Cigol-makki



6a

6b



6c

6 a = Ap-chagi (rechts)
6 b = Ap-gubi
Dae-jumok-ape-chigi
6 c = Moetong-an-makki

7 a = Ap-chagi (links)
7 b = Ap-gubi
Dae-jumok-ape-chigi
7 c = Moetong-an-makki



7c



14a



14b



14c

14 a = Ap-chagi (rechts)
14 b = Ap-gubi Arae-makki
14 c = Moetong-an-makki



17 Ap-gubi
Cigol-makki



18a Yop-chagi



18b Ap-gubi
Pakpung-
pyeok-chigi



18c Ap-gubi
Pakpung-
pyeok-chigi

3. Ebene



10 Ap-gubi
Pakpung-
chigi



9 Dwi-gubi
Hansonnal-makki



8 Ap-gubi
Dae-jumok-ape-chigi



13a

13b



11 Dwi-gubi
Hansonnal-makki



12 Ap-gubi
Pakpung-
chigi

13 a = Ap-gubi Arae-makki
13 b = Moetong-an-makki

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

Formentraining Yuk-Jang 2x mit Kommando
1x frei

1. Ebene



4b Dwi-gubi Balhwa-palnok-montong-makki 4a Ap-chagi 3 Ap-gubi Anu-makki Juchbi 1 Ap-gubi Anu-makki 2a Ap-chagi 2b Dwi-gubi Balhwa-palnok-montong-makki

5 = Ap-gubi Japjeon-huaseoni-olgi-makki

6a = Doljo-chagi



5



6a



21a

21b

(hwo = seitwärts)

21 b = Montong-hwo-jiragi

21 a = Ap-gubi Daejagwon-montong-makki

2. Ebene



10b Ap-gubi Montong Kwon-jiragi

10a Ap-chagi

9b Ap-gubi Montong Kwon-jiragi

9a Ap-gubi Balhwa-palnok-olgi-makki

6b Juchan-oggi

7a Ap-gubi Balhwa-palnok-olgi-makki

7b Ap-gubi Montong Kwon-jiragi

8a Ap-chagi

8b Ap-gubi Montong Kwon-jiragi

11a = Anjagwanjiragi zu 11b
11b = Pyeok-oggi Anu-bechyo-makki

12 = Ap-gubi Japjeon-huaseoni-makki



11a

11b



12



20b

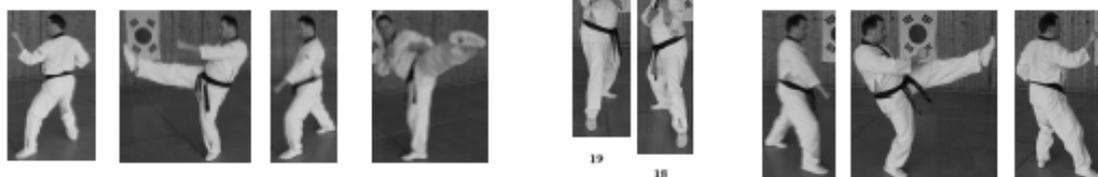
20a

(hwo = seitwärts)

20 b = Montong-hwo-jiragi

20 a = Ap-gubi Daejagwon-montong-makki

3. Ebene



17b Dwi-gubi Balhwa-palnok-montong-makki

17a Ap-chagi

16 Ap-gubi Anu-makki

13 = Doljo-chagi mit KIAI

18

19

18 = Dwi-gubi Sona-makki
19 = Dwi-gubi Sona-makki

14 Ap-gubi Anu-makki montong-makki

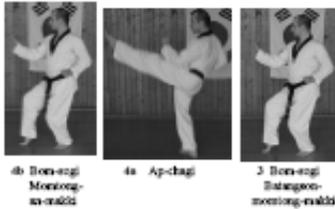
15a Ap-chagi

15b Dwi-gubi Balhwa-palnok

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

Formentraining Chil-Jang 2x
1x mit Kommando
frei

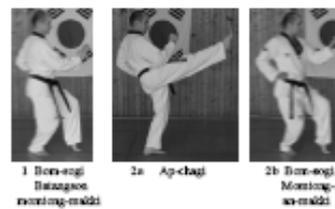
1. Ebene



4b Ilon-sogi Montong-sa-makki
4a Ap-chagi
3 Ilon-sogi Ilatagwon-montong-makki



24b



1 Ilon-sogi Ilatagwon-montong-makki
2a Ap-chagi
2b Ilon-sogi Montong-sa-makki

5 = Dwi-gubi Soma-sa-makki
6 = Dwi-gubi Soma-sa-makki



5

6



23



22

23 = Juchun-sogi Jomok-yop-jiragi mit KIAI
22 = Juchun-sogi Ilanomal-montong-yop-makki

2. Ebene



8b Ilon-sogi Dug-jumok-ape-chagi



8a Ilon-sogi Ilatagwon-montong-sa-makki



10b = 9



9

Do-jumok

9 = Mow-sogi Do-jumok

10 a = Ap-gubi Ilanul-gawi-makki
10 b = Ap-gubi Ilan-gawi-makki



10a

10b



21b



21a



7a Ilon-sogi Ilatagwon-montong-sa-makki



7b Ilon-sogi Dug-jumok-ape-chagi

21b = Juchun-sogi Palgap-pyeojok-chigi
21a = Pyeojok-chagi (links)
20 = Ap-sogi Dug-jumok-olgal-bukkal-chigi
19 b = Juchun-sogi Palgap-pyeojok-chigi

3. Ebene



14 Ap-gubi Ogiro-sae-makki



13b Kos-sogi Do-jumok-montong-jochyo-jiragi



13a Mung-chigi



12 Ap-gubi Montong-hechyo-makki

11a

11b



19a



18



15 Ap-gubi Montong-hechyo-makki



16a Mung-chigi



16b Kos-sogi Do-jumok-montong-jochyo-jiragi



17 Ap-gubi Ogiro-sae-makki

11 a = Ap-gubi Ilanul-gawi-makki
11 b = Ap-gubi Ilan-gawi-makki

Erklärung folgender Schritte aus anderer Ansicht



18 19a 19b 20 21a 21b 22 23

18 = Ap-sogi Dug-jumok-olgal-bukkal-chigi
19 a = Pyeojok-chagi (rechts)
19 b = Juchun-sogi Palgap-pyeojok-chigi
20 = Ap-sogi Dug-jumok-olgal-bukkal-chigi
21 a = Pyeojok-chagi (links)
21 b = Juchun-sogi Palgap-pyeojok-chigi
22 = Juchun-sogi Ilanomal-montong-yop-makki
23 = Juchun-sogi Jomok-yop-jiragi mit KIAI



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

20:30 Cool down bzw. Abwärmen

Abgrüßen Dehnen

2. Woche

Mittwoch

Gruppe:

Thema: **Tagesziel: Koordinationstraining, Bahnen-Bewegungslehre, Formen (5- 7)**

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:00 Begrüßung alle in Blockform im Dojang

Aufwärmen Auf der Stelle hüpfen,
Anfersen,
Knie hoch,

19:07 Arme kreisen kleine Kreise, große Kreise
Hüfte kreisen kleine Kreise, große Kreise

19:10 Dehnen Qurätsche (stehend, Beine doppelte Schulterbreite auseinander)
Oberkörper nach vorn absenken, die Arme versuchen Richtung
Boden zu ziehen, Schädeldecke Richtung Boden ziehen,
die Nase versucht auf Höhe der Knie zu kommen

Aus der Qurätsche ein Bein anwinkeln, Oberkörper senken
In Richtung gestrecktes Bein, Hand am gestreckten Bein
In Richtung Fußaußenkante schieben

Beide Seiten!

Spagat-Sitz Oberkörper Richtung Boden



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

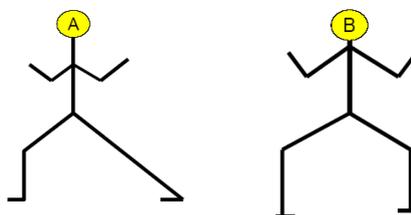
19:15 **Koordinationstraining**

Lockere Techniken – Bewegung am Partner

1. Partner A statisch

Partner A bleibt stehen im Raum in Ap-gubi
Partner B läuft um A herum in Taekwondo-Stellungen
(Juchum-sogi, Ap-gubi, Dwit-gubi)

A und B wechseln nach 30 sec.



2. Partner A dynamisch

Partner A bewegt sich im Raum 2 Schritte vor, Drehung 90°, 180°
Partner B bewegt sich um den Partner A in Stellungen.

A und B wechseln nach 30 sec.

3. Partner A dynamisch – Kwon-jirugi

Partner B muß immer Kwon jirugi oder Dubon-jirugi
zum Solarplexus von Partner A schlagen.
Partner A ändert nur seine Position leicht im Raum
(Drehungen 90°, 180°, 270° + max. 1-2 Schritte)

A und B wechseln nach 30 sec.

4. Partner A dynamisch – Ap-chagi

Partner B muss immer Ap-chagi (Höhe: Momtong, Olgul)
an Partner A treten. Die Ausführung muß der Wettkampfausführung
entsprechen.

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:	
19:30	Bewegungslehre	Bahnen	Grundschule
		Armtechniken	
		Ap-gubi + Momtong-Kwon-jirugi Beim 5. mit Kampfschrei	vorwärts 5x
		Ap-gubi + Momtong-Kwon-jirugi Beim 5. mit Kampfschrei	rückwärts 5x
		Ap-gubi + Dubon-jirugi Beim 5. mit Kampfschrei	vorwärts 5x
		Ap-gubi + Dubon-jirugi Beim 5. mit Kampfschrei	rückwärts 5x
		Ap-gubi + Olgul-makki + Kwon-jirugi Beim 5. mit Kampfschrei	vorwärts 5x
		Ap-gubi + Olgul-makki + Kwon-jirugi Beim 5. mit Kampfschrei	rückwärts 5x
		Beintechniken	
		Ap-gubi + Ap-chagi Beim 5. mit Kampfschrei	vorwärts 5x
		Ap-gubi + Ap-chagi Beim 5. mit Kampfschrei	rückwärts 5x
		Dollyo-chagi (Momtong) Beim 5. mit Kampfschrei	vorwärts 5x
		Dollyo-chagi (Momtong) Beim 5. mit Kampfschrei	rückwärts 5x
		Dollyo-chagi (Olgul, Wettkampfbezogen) Beim 5. mit Kampfschrei	vorwärts 5x
		Dollyo-chagi (Olgul, Wettkampfbezogen) Beim 5. mit Kampfschrei	rückwärts 5x
		Pjojok-chagi (Chil-Jang) Beim 5. mit Kampfschrei	vorwärts 5x
		Pjojok-chagi (Chil-Jang) Beim 5. mit Kampfschrei	rückwärts 5x

A



B





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:10	Formentraining	<p>Oh-Jang 2x mit Kommando 1x frei</p> <p>Yuk-Jang 2x mit Kommando 1x frei</p> <p>Chil-Jang 2x mit Kommando 1x frei</p> <p><u>Fehleranalyse</u></p> <p>Die Fehleranalyse wird während der Form mit gemacht.</p> <p>Jedem Schüler wird maximal pro Form drei Fehler gesagt.</p> <p>Zu viel Negativkritik vermeiden!</p> <p>Gute Ausführung loben!</p>
20:30	Cool down bzw. Abwärmen	Dehnen
	Abgrüßen	

2. Woche

Freitag

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Koordinationstraining, Mini-Parkur, Grundlagentraining, Formen 6+8

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:00 **Begrüßung** alle in Blockform im Dojang

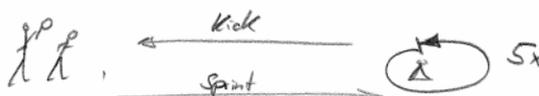
Aufwärmen 2 Gruppen Übung 3x á 2min, dazwischen Wechsel

Gruppe 1 Seilhüpfen

Gruppe 2 Theraband-Einsatz
Punch, Aufwärtshaken,

19:10 **Dehnen** Arme, Beine, Rumpf

19:20 **Koordinationstraining** 1. „Orientierungsfähigkeit“



1 min. zum Hütchen, 5x ums Hütchen rum, zurücklaufen, Kick (Kick nach Trainer-Vorgabe)

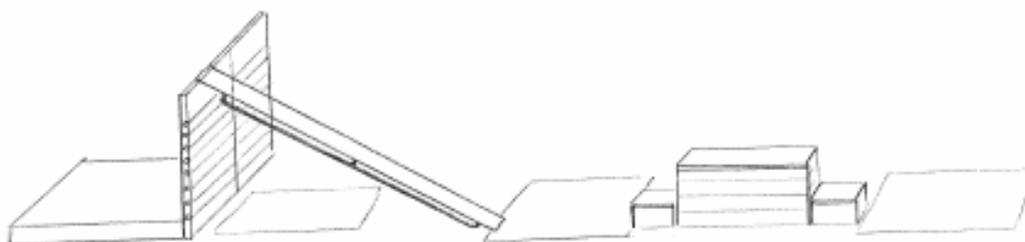
30 sec. Pause

1 min. noch mal, 5x ums Hütchen laufen

30 sec. Pause

2. „Gleichgewicht“ Parkur

4-5 x Parkur Durchlauf (über Kästen und Schrägbank)





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:45	Grundlagentraining	Bewegungslehre (Blockform mit Kommando)
		Hinführend zur Poomse Pal-Jang
		Armtechniken
		Dwit gubi + Goduro-momtong-makki vorwärts 5x rückwärts 5x
		Ap-gubi + Momtong-am-makki + Vorwärts 5x Dubon-jirugi Rückwärts 5x
		Dwit-gubi + Guduro-arae-makki vorwärts 5x Rückwärts 5x
		Dwit-gubi + Hannsonnal-makki + Ap-gubi + Palkup-chigi + Dung-jomok-ape-chigi + Kwon-jirugi Sequenz Von Linie A Bis Linie B Und zurück
		Beintechniken
		Twio-ap-chagi vorwärts
		Dubaldangsan-ap-chagi vorwärts
		Dollyo-chagi vorwärts
		Yop-chagi vorwärts

A



B



Zeit:

Inhalt:

Methode/Medien:

20:05

Formentraining

Yuk-Jang

2x
1x

mit Kommando
frei

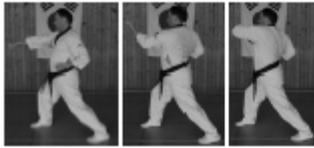
Pal-Jang

erklärend mit Kommando

2x
1x

frei (Hilfe durch Erklärung)

1. Ebene



21c

21b

21a



20

Jeeji



18

19a

19b

19c

20 = Dwi-gubi Haeummal-makki
21a = Ap-gubi Palng-chigi
21b = Dwi-jumok-ape-chigi
21c = Moosong-budae-jirugi

1a = Dwi-gubi Baikae-palnok
gafnwo-makki

1b = Ap-gubi Moosong-buro-jirugi



1a

1b



17b

DDe

17c

18 = Dwi-gubi Haeummal-makki
19a = Ap-gubi Palng-chigi
19b = Dwi-jumok-ape-chigi
19c = Moosong-budae-jirugi

17a = Moosong-Dubeo-jirugi
17c = Ap-gubi Moosong-ae-makki
17b = Twisop-chagi mal KIAI
17a = links Ap-chagi

16 = Dwi-gubi Godro-ae-makki

2. Ebene



15 Ikon-aeji
Itangwon
Moosong-
makki

14b Ap-gubi
Moosong-
Itano-
jirugi

14a Ap-chagi

13 Ikon-aeji
Sonnal-
makki



2a

Dwi-dangwon
ap-chagi KIAI



17a

16



10 Ikon-aeji
Sonnal-
makki

11a Ap-chagi

11b Ap-gubi
Moosong-
Itano-
jirugi

12 Ikon-aeji
Itangwon-
Moosong-
makki

2b = Ap-gubi Moosong-ae-makki
2c,d = Ap-gubi Moosong-dubeo-jirugi



2b

2c



9b

9a

9b = Ikon-aeji Itangwon-moosong-makki
9a = Ap-chagi

3. Ebene



5 Ap-gubi
Jumok-dangwo
tok-jirugi



4 Ap-gubi
Ossama-makki



3 Ap-gubi
Moosong-budae-jirugi



8a

8b

8a = Dwi-gubi Sonnal-makki
8b = Ap-gubi Moosong-buro-jirugi



6a Ap-Kiwaeji



6b Ap-gubi
Ossama-makki



7 Ap-gubi
Jumok-dangwo
tok-jirugi

4 = Ossama-makki = An-pilnol-digi-bokbat-makki + Ane-makki



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
--------------	----------------	------------------------

20:30	Cool down bzw. Abwärmen	Dehnen
	Abgrüßen	

3.Woche

Montag

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Pratzentraining, Grundlagentraining, Formentraining (6-8; 3er,5er)

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
--------------	----------------	------------------------

19:00	Begrüßung	alle in Blockform im Dojang
	Aufwärmen	lockeres Aufwärmen, Im Kreis laufen 4-5 Runden, nach 5 Runden zusätzlich damit anfangen Arme kreisen und lockere Kwon-jirugis während dem Laufen schlagen.
		2-4 min. Kommando-Lauf (je nach Motivation der Gruppe)
		Kommando „1“ - 2 Bauchaufzüge
		„Weiter“ - Weiterlaufen
		„2“ - Liegestütze + Streck sprung
		„3“ - beliebige Taekwondo-Formenstellung mit Kiai

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:15 Pratzentraining jede Technik 5-10x, Linkes + rechtes Bein

Pratzentechnik :

Paldum-chagi,
Paldum-chagi



Pratzentechnik :

Paldum-chagi,
Dollyo-chagi



Pratzentechnik :

Ap-chagi,
Yop-chagi



Pratzentechnik :

Ap-chagi,
Dwit-chagi



Pratzentechnik :

Paldum-chagi,
Nerio-chagi



Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

Pratzentraining **jede Technik 5-10x, Linkes + rechtes Bein**

<p>Pratzen-technik :</p> <p>Paldum-chagi, Tora-Twio-Nerio-chagi</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>Pratzen-technik :</p> <p>Paldum-chagi, Schrittwechsel, Tora-Twio-Nerio-chagi</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	
<p>Pratzen-technik :</p> <p>Dollyo-chagi, Banda-Dollyo-Chagi</p> <p>Variante dazu:</p> <p>Twio-Banda-Dollyo-chagi</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
	<p>1</p>	<p>2</p>	
	<p>3</p>	<p>4</p>	
	<p>5</p>	<p>Variante zu Nr. 5</p>	<p>6</p>

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

Pratzentraining jede Technik 5-10x, Linkes + rechtes Bein

Pratzen-technik :
Yop-chagi



Pratzen-technik :
Push-Kick



19:45

Grundlagentraining

Arae-, Momtong- und Olgul-makki





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:00	Formentraining	
		Yuk-Jang 1x mit Kommando 1x frei
		Chil-Jang 1x mit Kommando 1x frei
		Pal-Jang 1x mit Kommando 1x frei
		5 er Gruppe (Team)
		Yuk- Jang 1x frei
		3 er Gruppe (Synchron)
		Yuk –Jang 1x frei
		2 Paare (Paarlauf)
		Yuk – Jang 1x frei
20:30	Cool down bzw. Abwärmen	
		Dehnen
	Abgrüßen	

3.Woche

Mittwoch

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Techniken am Partner (IL-Bo Taeryon), Formen (6-8; 3er, 5er)

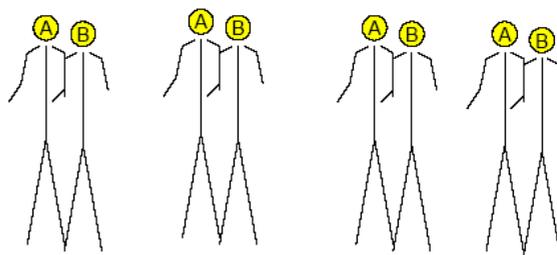
Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00

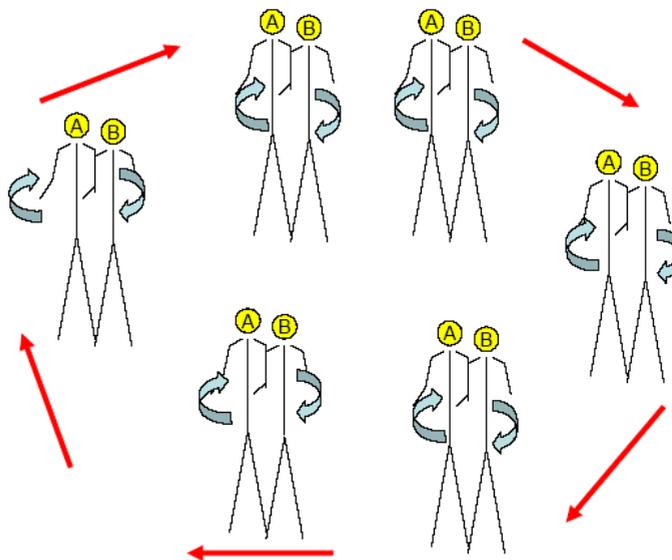
Begrüßung

Aufwärmung

Paarweise im Kreis laufen, Schulter an Schulter.



Paarweise im Kreis laufen, Bewegungsrichtung beibehalten, und Partner A umkreist dabei seinen Partner B.



Dazu Partnerwechsel einbauen

und Geschwindigkeitssteigerung:

- a) Hauptbewegungsrichtung
- b) Partner-Umkreis-Geschwindigkeit

19:15

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:15	Dehnen	Arme Beine Hüfte Oberkörper
19:30	Formen-Ergänzungstraining Il-Bo Taeryon	<p>Um die Bedeutung der Technik in der Form zu verdeutlichen spielt es eine sehr wichtige Rolle</p> <p>A) die Angriffstechnik</p> <p>B) der Verteidigungstechnik</p> <p>Mit Partner zu üben.</p> <p>Dabei entwickelt der Schüler ein besseres Verständnis für die Form und erkennt die Effektivität der einzelnen Techniken.</p> <p>Mit Partnerwechsel !</p>
<p>Angriff: Momtong-Kwon-chirugi</p>	<p>1 2 3</p> <p>Beginn Angreifer geht zurück Momtong-makki</p>	
<p>Verteidigung: Blockabwehr, Kwon-jirugi</p>	<p>4 5</p> <p>Kwon-jirugi Ende</p>	
<p>Bemerkung: Angriffshöhe der Verteidigung kann variieren; z.B. Kwon-jirugi in Solarplexushöhe und Fußstellung kann variieren (Juchum-sogi, Ap-gubi)</p>		

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:35 **II – Bo Taeryon** **Partnerweise**
Mit Partnerwechsel !

Angriff: Momtong-Kwon-chirugi

Verteidigung: Blockabwehr, Me-jumok-chigi



1
Beginn



2
Angreifer geht zurück



3
Palmok-Momtong-makki

Bemerkung: Angriffshöhe der Verteidigung kann variieren; z.B. Me-jumok-chigi auf Schlüsselbein, Nase, Schädeldecke



4a
Me-jumok-chigi



4b



5
Ende

19:40 **Mit Partnerwechsel !**

Angriff: Momtong-Kwon-chirugi

Verteidigung: Blockabwehr, Kwon-jirugi, Olgul + Momtong



1
Beginn



2
Angreifer geht zurück



3
Han-Sonnal-Momtong-makki

Bemerkung: Ausführung des Han-sonnal-momtong-makki sollte sorgfältig erfolgen (Handkante!)



4
Olgul-Kwon-jirugi



5
Momtong-Kwon-jirugi



6
Ende

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:45 **Il – Bo Taeryon** Partnerweise Mit Partnerwechsel !

Angriff: Momtong-Kwon-chirugi

Verteidigung: Handkantenblock-abwehr, Ap-chagi



1
Beginn



2
Angreifer geht zurück



3
Han-sonnal-momtong-makki

Bemerkung: Angriffshöhe der Verteidigung kann variieren; z.B.: Ap-chagi auf Solarplexushöhe



4
Ap-chagi



5
Ende

19:50 Mit Partnerwechsel !

Angriff: Momtong-Kwon-chirugi

Verteidigung: Timio-Yop-chagi



1
Beginn



2
Angreifer geht zurück



3
Schritt Rückwärts in die Stellung Dwit-Pal-sogi Sonnal-makki

Bemerkung: Timio-Yop-chagi erfordert Sprunkraft



4
Timio – Yop - Chagi



5
Ende



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:00	Formentraining	
		Yuk-Jang 1x mit Kommando 1x frei
		Chil-Jang 1x mit Kommando 1x frei
		Pal-Jang 1x mit Kommando 1x frei
		5 er Gruppe (Team)
		Yuk- Jang 1x frei
		3 er Gruppe (Synchron)
		Yuk –Jang 1x frei
		2 Paare (Paarlauf)
		Yuk – Jang 1x frei
20:30	Cool down bzw. Abwärmen	
		Dehnen
	Abgrüßen	



3. Woche

Freitag

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Grundlagen-Genauigkeitstraining, Form 9

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00 Begrüßung

Aufwärmung

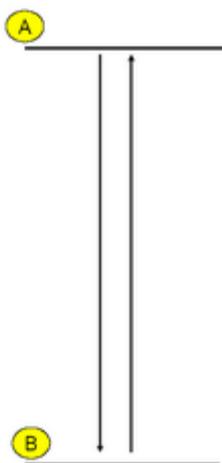
im Kreis laufen
 Seilhüpfen locker
 Seilhüpfen mit : 5x auf rechtem Bein und 5x linkem Bein
 Seilhüpfen mit geschlossenen Beinen

19:15 Dehnen

Beine spreizen (Qurätsche)
 Sitzen ein Bein angewinkelt mit Seitenwechsel
 Noch mal kurzes Seilhüpfen

19:25 Grundlagentraining

6x vorgehen (6x damit jede Seite gleich trainiert wird)
 A nach B und B nach A (ABBA)



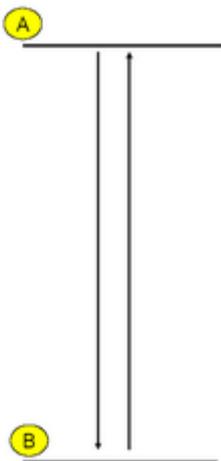
Ap-gubi + Kwon-jirugi Zeitlupentempo (ABBA)
 Ap-gubi + Kwon-jirugi mittleres Tempo (ABBA)
 Ap-gubi + Kwon-jirugi starkes Tempo (ABBA)

Ap-gubi + Dubon-jirugi Zeitlupentempo (ABBA)
 Ap-gubi + Dubon-jirugi mittleres Tempo (ABBA)
 Ap-gubi + Dubon-jirugi starkes Tempo (ABBA)

Ap-gubi + Olgul-makki Zeitlupentempo (ABBA)
 Ap-gubi + Olgul-makki mittleres Tempo (ABBA)
 Ap-gubi + Olgul-makki starkes Tempo (ABBA)

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:

	Grundlagentraining	6x vorgehen (6x damit jede Seite gleich trainiert wird)
		A nach B und B nach A (ABBA)
		Ap-gubi + Momtong-an-makki Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Momtong-an-makki mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Momtong-an-makki starkes Tempo (ABBA)
		Dwit-gubi + Han-Sonnal-makki Zeitlupentempo (ABBA)
		Dwit-gubi + Han-Sonnal-makki mittleres Tempo (ABBA)
		Dwit-gubi + Han-sonnal-makki starkes Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Ap-chagi Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Ap-chagi mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Ap-chagi starkes Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Dollyo-chagi Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Dollyo-chagi mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Dollyo-chagi starkes Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Yop-chagi Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Yop-chagi mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Yop-chagi starkes Tempo (ABBA)





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	Dehnen

**Wichtige Informationen
Wettkampfausschreibung beachten !**

4. Woche

Montag

Gruppe:

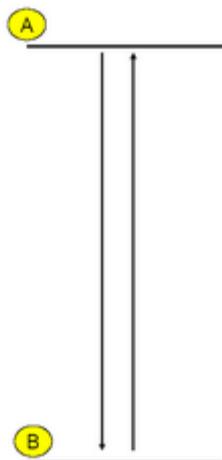
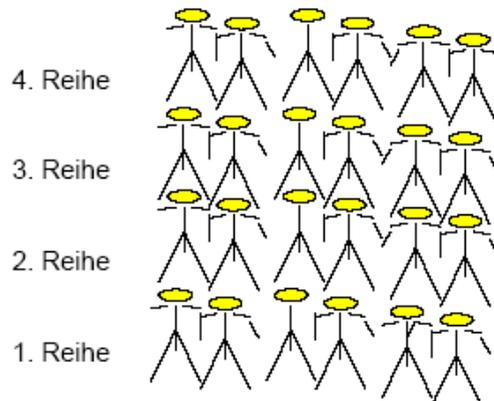
Thema: Tagesziel: Koordinationstraining, Grundagentraining, Formen 10+9

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:00	Begrüßung Aufwärmung	lockere im Dojang durcheinander laufen Geschwindigkeit etwas erhöhen um einem vorbeilaufendem Partner auf die Schulter klopfen – der Partner versuch auszuweichen. Kleine Fangspiele 1. ein Fänger – weg gefangen wurde muss warten bis er frei abgeklatscht wird 2. alle Fangen Einen – derjenige muss versuchen wegzulazúfen (3-5 sec. Fange – „Alle auf Einen“)

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:15

**Koordinations- und
Beweglichkeitsübungen**



Die ganze Gruppe bleibt in Blockform

1. Reihe macht die Übung vor von A nach B (ABBA)

Im Anschluß gleich die 2. Reihe usw.

Übung 1 (Oberschenkel- Bauchmuskulatur)

Knie hochziehen, locker laufen

Übung 2 (Beine + Rumpfmuskulatur)

Locker Baldum li.+ re. + Knieschlag

Übung 3 (Oberkörper + Armmuskulatur)

Palkup-chigi li.+re. + Dubon-jirugi

Übung 4

Nerio-chagi ähnlich das Bein hochreißen

Übung 5

Push-Kick

Übung 6

„Spin-Ball“ Arme schnell vorwärtsrotierend schlagen

Übung 7

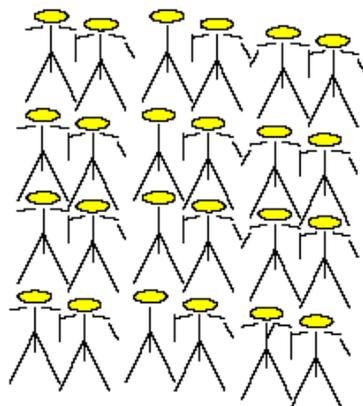
2x Hampelmann, Dollyo-chagi li.+re.

Übung 8

Entengang 2 Schritte + weiter Froschsprung

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
--------------	----------------	------------------------

19:30	Grundlagentraining	für Form Koryo
--------------	---------------------------	-----------------------



Auf Kommando 4x vorgehen, Wendung und wieder 4x vorgehen:

Übung 1

Ap-gubi + Kaljebi

Übung 2

Ap-gubi + Sonnal-arae-makki + Kaljebi

Übung 3

Ap-gubi + Sonnal-mok-chigi + Sonnal-arae-makki

Übung 4

Ap-sogi + An-palmok-momtong-hechyo-makki

Übung 5

Juchum-sogi + Hansonnal-momtong-Yop-makki + Pyojok-jirugi

Übung 6

Arae+olgul (Double) Yop-chagi

Übung 7

Ap-chagi

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
--------------	----------------	------------------------

19:45	Grundlagentraining	für Form Kungang
--------------	---------------------------	-------------------------

Auf Kommando 4x vorgehen, Wendung und wieder 4x vorgehen:

Übung 1

Ap-gubi + Batangson-Tok-chigi

Übung 2

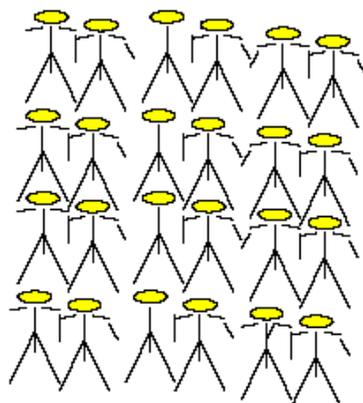
Dwit-gubi + Hansonnal-momtong-makki (rückwärtsgehend)

Übung 3

Juchum-sogi + Kun-dulzogi

Übung 4 (Übergang!)

Dwit-gubi – Übergang – Hakdari-sogi + Kungang-makki





Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

20:25 **Formentraining** 1x Koryo frei

20:30 **Cool down bzw. Abwärmen**
Abgrüßen

INFORMATION: Beispiel: Württembergische Klasseneinteilung (Stand 2008)

Pflichtformen, Wahlformen (8. Kup bis einschließlich 2. Kup)				
Grad	Pflicht - Poomsae	1. Wahl - Poomsae	2. Wahl - Poomsae	
	1. Durchgang	2. Durchgang	3. Durchgang	
8. Kup	1. Poomsae	1. - 2. Poomsae	1. - 2. Poomsae	
7. Kup	2. Poomsae	1. - 3. Poomsae	1. - 3. Poomsae	
6. Kup	3. Poomsae	1. - 4. Poomsae	1. - 4. Poomsae	
5. Kup	4. Poomsae	2. - 5. Poomsae	2. - 5. Poomsae	
4. Kup	5. Poomsae	3. - 6. Poomsae	3. - 6. Poomsae	
3. Kup	6. Poomsae	3. - 7. Poomsae	3. - 7. Poomsae	
2. Kup	7. Poomsae	3. - 8. Poomsae	3. - 8. Poomsae	

Pflichtformen, Wahlformen ab 1. Kup			
Klasse	1. Wahl - Poomsae	2. Wahl - Poomsae	3. Wahl - Poomsae
	1. Durchgang	2. Durchgang	3. Durchgang
Schüler (unter 12 Jahre)	3. - 8. Poomsae	3. - 10. Poomsae	3. - 12. Poomsae
Jugend (12 bis 17Jahre)	3. - 8. Poomsae	3. - 10. Poomsae	3. - 12. Poomsae
Senioren (18 bis 39 Jahre)	3. - 9. Poomsae	3. - 12. Poomsae	3. - 15. Poomsae
Master (ab 40)	3. - 11. Poomsae	3. - 14. Poomsae	3. - 17. Poomsae

Gestartet wird in folgenden Klassen LK 1 - LK 2

Schüler+Jugend				Damen+Herren	
Schüler C	unter 8 Jahre	Jahrgang 1995	A1 / A	18-24 J. / 25-29 J.	
Jahrgang	2000	Jahrgang 1994	B	30-34 J. / 35-39 J.	
Jahrgang	1999	Jahrgang 1993	C1 / C2	40-44 J. / 45-49 J.	
Jahrgang	1998	Jahrgang 1992	D1 / D2	50-54 J. / ab 55 J.	
Jahrgang	1997	Jahrgang 1991	E	Ab 60 J.	
Jahrgang	1996	Jahrgang 1990			

Sportler/innen der Jahrgang 1990 die schon 18 Jahre alt sind, dürfen in der Damen bzw. Herrenklasse starten

Paar,Synchron,Team, Mixed

Schüler	unter 12 Jahre	Senioren A	14 bis 35
Schüler+Jugend	unter 15 Jahre	Senioren B	ab 36 Jahre
Jugend	12-17 Jahre	Master	ab 40 Jahre

INFORMATION: Beispiel internationale Bayrische Klasseneinteilung (Stand 2008)

Klasseneinteilungen

Teilnehmer:	Klasse:	Alter:	Min. Grad.:	1. Pflichtbereich	2. Pflichtbereich
Einzel	Jugend C (m / w)	11 bis 13 Jahre	1. KUP	Taeguk 4, 5, 6, 7	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek
	Jugend B (m / w)	14 bis 15 Jahre	1. KUP	Taeguk 4, 5, 6, 7	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek
	Jugend A (m / w)	14 bis einschl. 18 Jahre	1. DAN	Taeguk 4, 5, 6, 7	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek
	Senioren 1 (m / w)	19 bis einschl. 30 Jahre	1. DAN	Taeguk 6, 7, 8, Koryo	Kumgang, Taebaek Pyongwon, Sipjin
	Senioren 2 (m / w)	31 bis einschl. 40 Jahre	1. DAN	Taeguk 6, 7, 8, Koryo	Kumgang, Taebaek Pyongwon, Sipjin
	Master 1 (m / w)	41 bis einschl. 50 Jahre	1. DAN	Taeguk 8, Koryo Kumgang, Taebaek	Pyongwon, Sipjin Jitae, Chonkwon
Paar / Synchron / Team / Mix-Wettbewerbe	Master 2 (m / w)	51 Jahre und älter	1. DAN	Taeguk 8, Koryo Kumgang, Taebaek	Pyongwon, Sipjin Jitae, Hansu
	Jugend	11 bis 18 Jahre	1. KUP	Taeguk 4, 5, 6, 7	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek
	Senioren 1	14 bis 35 Jahre	1. DAN	Taeguk 6, 7, 8, Koryo	Kumgang, Taebaek Pyongwon, Sipjin
	Senioren 2	36 Jahre und älter	1. DAN	Taeguk 8, Koryo Kumgang, Taebaek	Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu



4. Woche

Mittwoch

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Mini-Zirkel, Grundlagentraining, Formen 11+ 5-7

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00 Begrüßung

Aufwärmung

locker Seilspringen

Locker Dehnen

19:10

2 Gruppen bilden

Durchgang 3 x

Gruppe 1 Seilhüpfen (2 min)

Gruppe 2 Bauchaufzüge / Liegestütze (2 min)

1 min. Pause

Gruppe 2 Seilhüpfen (2 min)

Gruppe 1 Bauchaufzüge / Liegestütze (2 min)

~ 19:30

Grundlagentraining

Maximalkraft – Trittraining

Auf kleine Pratze:

2 min Ap-chagi (für Form: Nr. 4,5,7,9,11)

Pause

2 min Dollyo- chagi (für Form: Nr. 6)

Pause

2 min Yop- chagi (für Form: Nr. 4,5,9,11)

Pause

2 min Dubaldangsan-ap-chagi (für Form: Nr. 8)

Pause

2 min Ap-chagi + Tora-Yop-chagi (für Form: 12(!), ...)

Pause

2 min Pyojok-chagi (für Form: Nr. 7)

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:50 **Formentraining** **Form Taebaek**

2x langsam (erklärend)

1x frei

1. Ebene



6 Ap-gubi Montong-dobon-jiragi

5 Ap-chagi

4 Bon-sagi Seonai-sueo-hachyo-makki

Junti

1 Bon-sagi Seonai-sueo-hachyo-makki

2 Ap-chagi

3 Ap-gubi Montong-dobon-chiragi



28 Ap-gubi Montong-dobon-jiragi

27 Ap-chagi

26 Ap-gubi Guro-makki

6a

13 Ap-gubi Guro-makki

14 Ap-chagi

25 Ap-gubi Montong-dobon-jiragi

5 = Ap-gubi Jibipun-seonai-mok-chigi

6a = rechte Hand mit Handfläche nach unten
6b = Ap-gubi Montong-buro-jiragi

7a = linke Hand mit Handfläche nach unten

7b = Ap-gubi Montong-buro-jiragi

8a = rechte Hand mit Handfläche nach unten

8b = Ap-gubi Montong-buro-jiragi mit KIAI

3. Ebene



11 Yop-chagi

10 Haekeuri-sagi Jagan-dolcho-gwi

9c Dwi-gubi Yop-jiragi

9b Dwi-gubi Jangok-dangyo tok-jiragi

9a Dwi-gubi Kungang moonang-makki

18 Dwi-gubi Seonai-montong makki

17 Ap-gubi Paekp-pyojok-chigi



12 Ap-gubi Paekp-pyojok-chigi

13 Mow-sagi

14a Dwi-gubi Kungang-Montong-Makki

14b Dwi-gubi Jangok-dangyo tok-jiragi

14c Dwi-gubi Yop-jiragi

15 Haekeuri-sagi Jagan-dolcho-gwi

16 Yop-chagi



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:15	Formentraining	<p>Oh-Jang 1x mit Kommando 1x frei</p> <p>Yuk-Jang 1x mit Kommando 1x frei</p> <p>Chil-Jang 1x mit Kommando 1x frei</p> <p><u>Fehleranalyse</u></p> <p>Die Fehleranalyse wird während der Form mit Kommando gemacht.</p> <p>Jedem Schüler wird maximal pro Form drei Fehler gesagt.</p> <p>Zu viel Negativkritik vermeiden!</p> <p>Gute Ausführung loben!</p>
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	



4. Woche

Freitag

Gruppe:

Thema: Tagesziel: Koordinationstraining, Muskeltraining, Pratze, Il-Bo, Form 5-7

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:00	Begrüßung	
	Aufwärmung	Arme kreisen li. + re. Hüfte in Ap-gubi-Arritierstellung bringen und lösen 5x re + 5 x li. Hüfte in Dwit-gubi-Arritierstellung bringen und lösen 5x re. + 5x li.
19:08	Dehnen	Oberkörper beugen, Beine strecken Herren + Damen Spagat Dehnen am Partner: Ap-chagi auf Schultern vom Partner Yop-chagi auf Schultern vom Partner
19:20	Koordinationstraining	mit Partnerwechsel je ~ 5-10 x re. + li. 1. Partner A steht - und Partner B läuft (joggt) auf ihn zu und macht einen Kwon-jirugi zum Gesicht mit Kampfschrei 2. Partner A steht in Ap-gubi – Partner B läuft mit sinnvollen TKD-Stellungen um Partner A herum 3. Partner A steht in Ap-gubi – Partner B klettern an Partner A Hoch indem er sich auf das vordere Bein aufstellt um abstemmt 4. Übung wie Nr.3 mit zusätzlicher Murup-chigi und Palkup-chigi Bewegung
19:40	Muskeltrainng mit Partner	1. Beide Partner liegen auf dem Bauch - gleichzeitiges Rücken Anheben durch Ball zuwerfen 2. Ball zu werfen – Crunches – Bauchaufzüge jeder Ballwurf Ein Bauchaufzug

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
	Muskeltraining mit Partner	<p data-bbox="660 454 679 483">3.</p> <p data-bbox="660 501 1318 600">Aus der Liegestützposition, seitliches Aufstellen Mit einer Hand Richtung Decke die andere Hand gestreckt, Die Beine sind gesteckt und die Fußaußenkanten rammen in den Boden.</p> <p data-bbox="660 651 679 680">4.</p> <p data-bbox="660 698 1206 728">Partner A hält die Füße von Partner B beide sind aktiv</p> <div data-bbox="759 741 959 875" style="text-align: center;"> </div>
19:50	Pratzentraining	<p data-bbox="660 1014 751 1043">1. Übung</p> <p data-bbox="660 1061 1118 1113">1 min. Baldung-chagi locker zum „Warm-Einkicken“</p> <p data-bbox="660 1135 820 1164">Partnerwechsel</p> <p data-bbox="660 1184 743 1214">1 min ...</p> <p data-bbox="660 1281 751 1310">2. Übung</p> <p data-bbox="660 1328 895 1379">1 min. Dubaldangsan-apchagi</p> <p data-bbox="660 1402 820 1431">Partnerwechsel</p> <p data-bbox="660 1451 743 1480">1 min ...</p> <p data-bbox="660 1547 751 1576">3. Übung</p> <p data-bbox="660 1594 1251 1646">1 min. Dolyo + Bandae-dolyo + Stellungwechsel + Bandae-dollyo</p> <p data-bbox="660 1668 820 1697">Partnerwechsel</p> <p data-bbox="660 1718 743 1747">1 min ...</p>



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:05	II – Bo Taeryon	<p>Techniken und Dynamik am Partner</p> <p>Schwerpunkt: Handtechniken : Sonnal-Techniken</p> <p>1.</p> <p>Angriff: Momtong-kwondo-jirugi</p> <p>Verteidigung: Sonnal-bakkat-makki + Hansonnal-mok-chigi</p> <p>2.</p> <p>Angriff: Momtong-kwondo-jirugi</p> <p>Verteidigung: Sonnal-bakkat-makki + Palkup-momtong-chigi + Sonnal-mok-chigi</p>
20:15	Formentraining	<p>Oh-Jang 1x mit Kommando</p> <p>Yuk-Jang 1x mit Kommando</p> <p>Chil-Jang 1x mit Kommando</p>
	Regelwerkerklärung	für Formen-Meisterschaften
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	



5. Woche

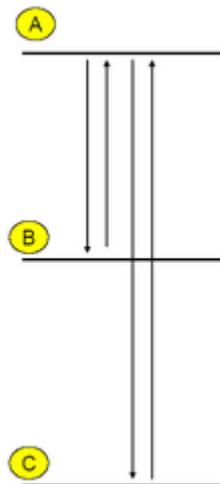
Montag

Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

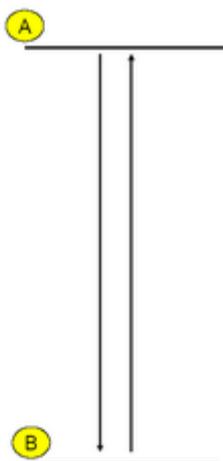
Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00	Begrüßung	
	Aufwärmung	Durch ein sinnvolles, sportartorientiertes Aufwärmen sollen verbesserte Ausgangsbedingungen für die neuromuskuläre, organische und seelisch-geistige Leistungsfähigkeit bzw. Leistungsbereitschaft des Sportlers geschaffen werden, die auch im Sinne einer optimalen Verletzungsprophylaxe wirken [1].
19:10		Im Kreis laufen in Variation (laufen, anfersen, Knie heben, Arme kreisen, Arme schlagen, stoßen)
	Koordinationstraining	Einfache koordinative Spiele mit dem Ball (Handball, Medizinball) - zuwerfen - zuwerfen mit Kommando - zuwerfen mit Körperdrehungen - zuwerfen mit Klatsch und Drehbewegungen
19:20	Konditionstraining	- Lauf und Sprintübung - Linienläufe A-B-C-Linie - locker laufen - Wettlauf (kurze Sprints) - laufen mit Zusatzübungen (ein Bauchaufzug, eine Liegestütze)





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:30	Grundlagentraining	4x vorgehen
		A nach B und B nach A (ABBA)
		Ap-gubi + Momtong-bandae-jirugi Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Momtong-bandae-jirugi mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Momtong-bandae-jirugi starkes Tempo (ABBA)
		(Sam-Jang, Pal-Jang)
		Dwit-gubi + Han-Sonnal-makki + Ap-gubi + Kwon-jirugi Zeitlupentempo (ABBA)
		Dwit-gubi + Han-Sonnal-makki + Ap-gubi + Kwon-jirugi mittleres Tempo (ABBA)
		Dwit-gubi + Han-Sonnal-makki + Ap-gubi + Kwon-jirugi starkes Tempo (ABBA)
		(Form 1,2,3,4,5,7)
		Ap-gubi + Ap-chagi re.+li. Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Ap-chagi re. + li. mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Ap-chagi re. + li. starkes Tempo (ABBA)
		(Yuk-Jang)
		Ap-gubi + Dollyo-chagi re+li Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Dollyo-chagi re+li mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Dollyo-chagi re+li starkes Tempo (ABBA)
		(Sa-Jang, Koryo, Taebaek)
		Ap-gubi + Yop-chagi re+li Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Yop-chagi re+li mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Yop-chagi re+li starkes Tempo (ABBA)





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:00	Formentraining	<p>Ganzheitsmethode</p> <p>Yuk-Jang 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode</p> <p>Yuk-Jang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p> <p>Ganzheitsmethode</p> <p>Chil-Jang 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode</p> <p>Chil-Jang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p> <p>Ganzheitsmethode</p> <p>Pal-Jang 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode</p> <p>Pal-Jang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p>
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	

5. Woche

Mittwoch

Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00 Begrüßung

Aufwärmung

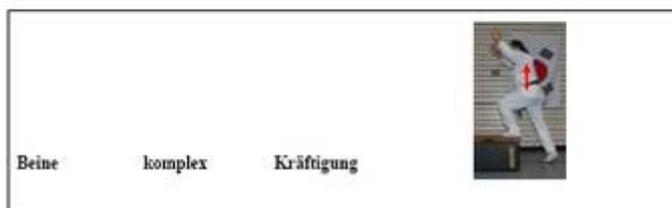
lockeres Seilhüpfen

Seilhüpfen in Variation

19:10

Seilhüpfen mit veränderten Geschwindigkeiten und Beinwechsel

Kräftigung



19:20

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
--------------	----------------	------------------------

19:30	Grundlagentraining	3 Techniken (Arae-, Momtong- und Olgul-makki)
--------------	---------------------------	------------------------------------------------------

- Zeitlupe
- Mittlere Geschwindigkeit
- Starke Technikausführung

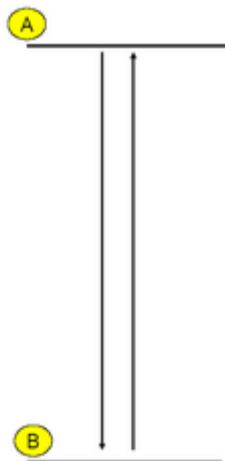
Wichtig ist die saubere Ausführung der Ausholbewegung und der Endpunktspannung!





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
--------------	----------------	------------------------

19:45	Grundlagentraining	4x vorgehen A nach B und B nach A (ABBA) Ap-gubi + Ap-chagi + Tora-yop-chagi Zeitlupentempo (ABBA) Ap-gubi + Ap-chagi + Tora-yop-chagi mittleres Tempo (ABBA) Ap-gubi + Ap-chagi + Tora-yop-chagi starkes Tempo (ABBA) Aus der Kampfstellung Timio-yop-chagi (ABBA)
--------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Stellungstraining	
Ap-gubi	
Dwit-gubi	
Juchum-sogi	
Übergang:	Dwit-gubi + Hakdari-sogi
	Dwit-gubi + Ap-gubi



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:00	Formentraining	Ganzheitsmethode (Synchron, Team)
		Yuk-Jang 1x mit Kommando
		Sequenzmethode
		Yuk-Jang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando
		Ganzheitsmethode (Synchron, Team)
		Chil-Jang 1x mit Kommando
		Sequenzmethode
		Chil-Jang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando
		Ganzheitsmethode (Synchron, Team)
		Pal-Jang 1x mit Kommando
Sequenzmethode		
Pal-Jang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando		
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	



5. Woche

Freitag

Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00	Begrüßung	
	Aufwärmung	locker auf der Stelle hüpfen - Hampelmann - Hampelmann in Variation - Sprungübungen - Sprungübungen mit Rotation
19:15	Dehnen	Arme Beine Rumpf
19:30	Pratzen training	Als Vorbereitung zur Maximalkrattrittübung im Formenbereich Ap-chagi zum „Warmkicken“ Ausführungshinweise zur Maximalkraftherstellung Kraftlinie: Hüfte-Knie-Ballen Dollyo-chagi “ Yop-chagi “ Zur Auflockerung kleine Kombinationen einbauen: (Wettkampfvarianten,...) Baldung + Dollyo + Badae-dollyo-chagi Nerio + Dwit-chagi Maximalkraftrittübung (pro Bein maximal 3-5 x) Ap-chagi Dollyo-chagi Yop-chagi



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:00	Formentraining	<p>Ganzheitsmethode (Einzel) Koryo 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode Koryo jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p> <p>Ganzheitsmethode (Einzel) Kumgang 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode Kumgang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p> <p>Ganzheitsmethode (Einzel) Taebaek 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode Taebaek jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p>
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	



5.Woche

Samstag

Gruppe:

Thema: Zusatztraining

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

16:00 Formentraining

Das Zusatztraining stellt den Anspruch an den Sportler selbstständig zu üben.

Beispielsweise: für Einzellauf
Für Paarlauf
Für Synchron
Für Team

Trainerfunktion Trainer hat dabei die Möglichkeit:

- sich voll auf einen Sportler zu konzentrieren
- die Bereitschaft zum selbstständigen trainieren zu kontrollieren
- die Fehleranalyse intensiv mit seinem Sportler zu betreiben

Aufwärmen bleibt dem Sportler selber überlassen

Im Zusatztraining sollte der Ablauf kurz besprochen werden.

**Die Bereitschaft zum selbstständigen „Teamtraining“ muss in der Gruppe entstehen
Und sollte nicht erzwungen werden.
Der gemeinschaftliche Spaß am Taekwondo steht im Vordergrund.**

18:00

5. Woche

Sonntag

Gruppe:

Thema: Zusatztraining

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

10:00

Joggen

Strecke: nach Wahl und Absprache der Sportler

Zeit: 45 - 60 min Laufzeit sollten eingeplant werden

Tempo: je nach Sportlerberücksichtigen

Kontrolle: Pulskontrolle z.B. mit Pulsuhr (120 – 140 bpm)



11:00



6. Woche

Montag

Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00 Begrüßung

Aufwärmen locker im Kreis warmlaufen
Anfersen, anknien,

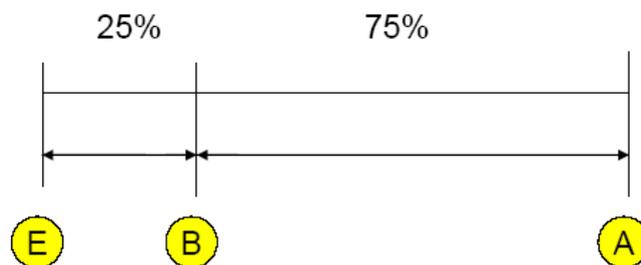
Leichte Kräftigungsübungen zur Endpunktspannung

Kwon-jirugi 75% seines Weges ausführen, die Letzten 25% unter vollem Krafteinsatz.

A = Beginn der Bewegung

B = Beginn 100% Krafteinsatz

E = Endpunkt der Technikausführung



Armtechniken:

Kwon-jirugi 3x rechts + 3x links

Arae-makki 3x rechts + 3x links

Olgul-makki 3x rechts + 3x links

Beintechniken:

Ap-chagi 3x rechts + 3x links

Yop-chagi 3x rechts + 3x links

19:20

Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
-------	---------	-----------------

19:20	Dehnen	Arme, Beine, Hüfte, Rumpf
-------	--------	---------------------------

19:30	Techniken am Partner (Il-Bo-Taeryon ähnlich)	Partner A und Partner B laufen gleichzeitig mit Einer Technik auf sich zu. Ziel der Übung: Die Partner sich in der Ausführung der Bewegung besser synchronisieren diese Übung mit Formentypischen „Balken-Sequenzen“ machen. Hier ein Beispiel zur Taeguk I-Jang (Nr.2)
-------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



A

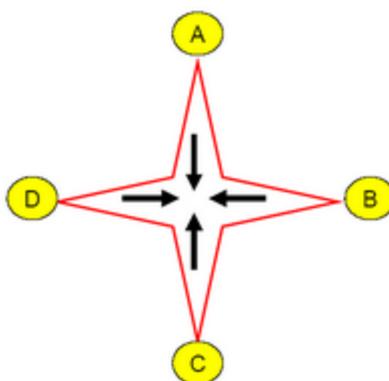
B

Weitere Beispiele:

Nr.4 erster Balken: Dwit-gubi + Sonnal-makki
Ap-gubi + Sonkut-chirugi

Nr.4 nach vorne: Ap-gubi + Jebipum-sonnal-mok-chigi
Ap-chagi
Kwon-jirugi
Yop-chagi + Yop-chagi
Dwit-gubi + Sonnal-momtong-makki

Varinate mit 4 Partner:





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:00	Formentraining	<p>Ganzheitsmethode (Synchron, Team) Koryo 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode Koryo jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p> <p>Ganzheitsmethode (Synchron, Team) Kumgang 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode Kumgang jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p> <p>Ganzheitsmethode (Synchron, Team) Taebaek 1x mit Kommando</p> <p>Sequenzmethode Taebaek jede Ebene = Sequenz 1x mit Kommando</p>
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	



6. Woche

Mittwoch

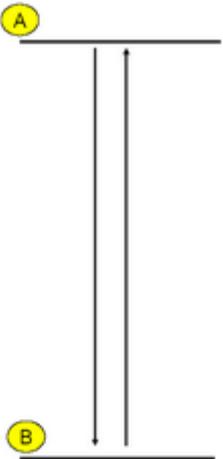
Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00	Begrüßung	
	Aufwärmen	Partnerweise zusammen gehen Und locker auf die Handinnenfläche des Partners punchen (leichte Boxschläge) Partner variiert dazu seine Position im Dojang Variante: a) Punchen + Knie heben b) Punchen + Partner macht einen langsamen Schwinger und Partner muss sich dabei ducken c) 2x Punchen + Körperrotation dann wieder 2x Punchen, usw. (Orientierungsfähigkeit!)
19:15	1 x 1 / 2 x 2	mit Partnerwechsel
	1 x 1	je 90 sec. (nur Baldung-chagi + Dollyo-chagi) Partnerwechsel
	1 x 1	90 sec. (nur Nerio-chagi) Partnerwechsel
	1 x 1	90 sec. (nur Dit-chagi) Partnerwechsel
	2 x 2	90 sec (Baldung + Dollyo-chagi) Partnerwechsel
	2 x 2	90 sec (Baldung + Dit-chagi) Partnerwechsel
	2 x 2	90 sec. (Baldung + Nerio-chagi) Partnerwechsel



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:30	Grundlagentraining	4x vorgehen
		A nach B und B nach A (ABBA)
		Ap-gubi + Sprung + Koa-sogi + Dung-jumok-ape-chigi Zeitlupentempo (ABBA)
		Ap-gubi + Sprung + Koa-sogi + Dung-jumok-ape-chigi mittleres Tempo (ABBA)
		Ap-gubi + Sprung + Koa-sogi + Dung-jumok-ape-chigi starkes Tempo (ABBA)
		Aus der Kampfstellung
		Dubaldangsan-ap-chigi (ABBA)
		Ap-chagi + Tora-yop-chagi
		Dollyo-chagi + Badae-dollyo-chagi
		Yop-chagi
		Ap-chagi + Baro-chirugi
		Dwit-gubi + Sonnal-makki + Sonnal-mok-chigi
		Ap-gubi + Palkup-chigi



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
20:00	Formentraining	(Leistungsprüfung)
		Sa-Jang 1x frei
		Oh-Jang 1x frei
		Yuk-Jang 1x frei
		Chil-Jang 1x frei
		Pal-Jang 1x frei
		Koryo 1x frei
		Kumgang 1x frei
		Taebaek 1x frei
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	

6. Woche

Freitag

Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00

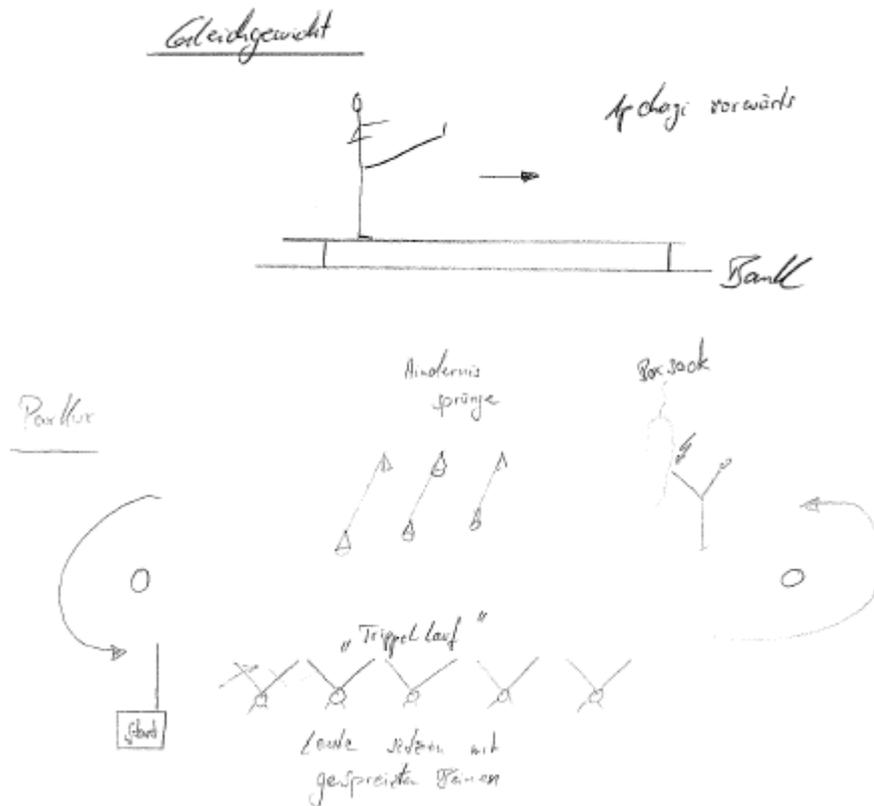
Begrüßung

Aufwärmen

Zirkel

- Station 1 Seilhüpfen
- Station 2 über die Bank springen
- Station 3 Knie hoch (Hüpfen)
- Station 4 Liegestütze
- Station 5 Laufsprint auf der Stelle 3x
- Je nach Wahl
- Station 6 Strecksprung + Liegestütze

Koordinationstraining



Zeit:

Inhalt:

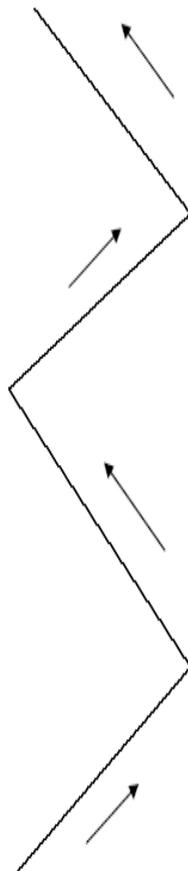
Methode/Medien:

1930

Grundlagentraining

Bahn im Dojang laufen (ca. 15 m)
nach Möglichkeit maximale Intensität

5 Bahnen mit :



Pro 45° Seite eine Sequenz

Momtong-hechyo-makki
Ap-chagi
Momtong-bandae-kwon-chirugi

5 Bahnen mit :

Pro 45° Seite eine Sequenz

Jebipum-hanssonal-mok-chigi
Ap-chagi
Dubon-chirugi

5 Bahnen mit :





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:		
19:50	Formentraining			
		Sa-Jang	1x	frei
			1x	„Blind“
		Oh-Jang	1x	frei
			1x	„Blind“
		Yuk-Jang	1x	frei
			1x	„Blind“
		Chil-Jang	1x	frei
			1x	„Blind“
		Pal-Jang	1x	frei
			1x	„Blind“
		Koryo	1x	frei
			1x	„Blind“
		Kumgang	1x	frei
			1x	„Blind“
		Taebaek	1x	frei
			1x	„Blind“
20:30	Cool down bzw. Abwärmen			
	Abgrüßen			



6. Woche

Samstag

Gruppe:

Thema: **Zusatztraining**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

16:00 Formentraining

Das Zusatztraining stellt den Anspruch an den Sportler selbstständig zu üben.

Beispielsweise: für Einzellauf
 Für Paarlauf
 Für Synchron
 Für Team

Trainerfunktion Trainer hat dabei die Möglichkeit:

- sich voll auf einen Sportler zu konzentrieren
- die Bereitschaft zum selbstständigen trainieren zu kontrollieren
- die Fehleranalyse intensiv mit seinem Sportler zu betreiben

Aufwärmen bleibt dem Sportler selber überlassen

Im Zusatztraining sollte der Ablauf kurz besprochen werden.

Die Bereitschaft zum selbstständigen „Teamtraining“ muss in der Gruppe entstehen
Und sollte nicht erzwungen werden.
Der gemeinschaftliche Spaß am Taekwondo steht im Vordergrund.

18:00

6. Woche

Sonntag

Gruppe:

Thema: Zusatztraining

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

10:00

Joggen

Strecke: nach Wahl und Absprache der Sportler

Zeit: 45 - 60 min Laufzeit sollten eingeplant werden

Tempo: je nach Sportlerberücksichtigen

Kontrolle: Pulskontrolle z.B. mit Pulsuhr (120 – 140 bpm)



11:00

7. Woche

Montag

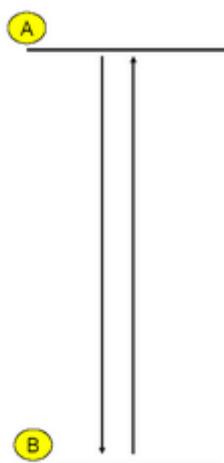
Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

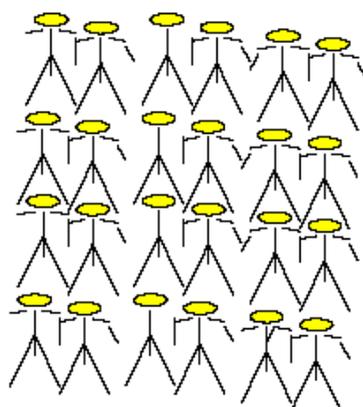
Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00

Aufwärmen



in den Reihen zurückgehen



Auf Kommando Reihe 1, danach Reihe 2, usw.

- laufen
- seitlich laufen
- Knie heben
- anfersen
- 2x seitlich drehen dann 2x seitlich drehen
- springen + Arme kreisen
- „Baseball-spielen“ Hüfteinsatz
- Wasserschöpfen
- Knie hoch + stehen Standfuß vorne (Ap-gubi)

19:15

Dehnen

Spagat

Rumpf, Arme, Beine

19:30

Grundlagen

Juchum-sogi + Kwon-jirugi

Juchum-sogi + Dubon-jirugi

Juchum-sogi + Area-makki

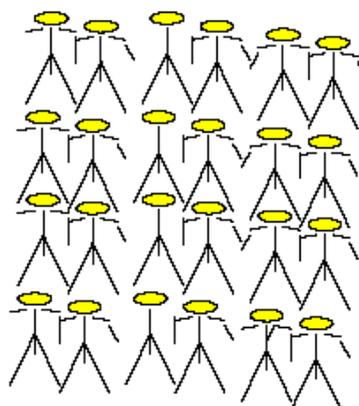
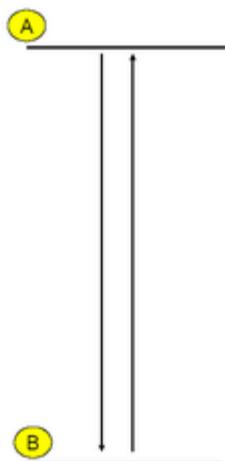


Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
	Grundlagen	Ap-gubi + Kwon-jirugi Ap-gubi + Dubon-jirugi Ap-gubi + Badae-jirugi Ap-gubi + Baro-jirugi
19:45	Formentraining	Sa-Jang 1x mit Kommando Oh-Jang 1x mit Kommando Yuk-Jang 1x mit Kommando Chil-Jang 1x mit Kommando Pal-Jang 1x mit Kommando Koryo 1x mit Kommando Kumgang 1x mit Kommando Taebaek 1x mit Kommando
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

19:30

Grundlagen



Stellungen (4x pro Bahn; ABBA)

Ap-gubi

Dwit-gubi

Juchum-sogi

Juchum-sogi + Yop-chagi

Beintechniken (4x pro Bahn; ABBA)

Ap-chagi

Timio-ap-chagi

Ap-chagi + Tora-Yop-chagi

Kombinationen (4x pro Bahn; ABBA)

Dwit-gubi + Sonnal-makki + Ap-gubi + Kwon-jirugi

Dwit-gubi + Sonnal-makki + Ap-gubi + Palkup-chigi

Dwit-gubi + Sonnal-makki + Ap-gubi + Dung-jumok-ape-chigi

Dwit-gubi + Sonnal-makki + Ap-gubi + Bawi-milgi + Murup-chigi



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:50	Grundlagen	aus der Kampfstellung Ap-sogi + Ap-chagi + Ap-gubi + Arae-makki + Kwon-chirugi Yop-chagi + Me-jumok-chigi
	Pratzen	2 min Ap-chagi re. + li. Yop-chagi Dollyo-chagi
20:00	Formentraining	Ganzheitsmethode (Synchron, Team) Chil-Jang 1x frei Sequenzmethode Chil-Jang 1x mit Kommando Ganzheitsmethode (Synchron, Team) Pal-Jang 1x frei Sequenzmethode Pal-Jang 1x mit Kommando
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen	

7. Woche

Freitag

Gruppe:

Thema: **Übergang von Grobform zu Feinform Training**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00

Aufwärmen

lockerer auf der Stelle Hüpfen,
in den Reihen zurückgehen

Laufen + Arme kreisen

Laufen + Dehnen

Stellungen mit Wendungen

Wendung in Ap-gubi laufen (180°)

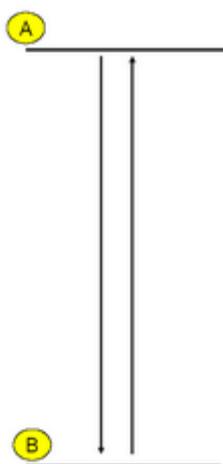
- vorwärts gehen
- vorwärts drehen
- rückwärts

Seitliches gehen Juchum-sogi, Übersetzschrte

Stehen + Sprung + Ap-gubi aufkommen und stabil stehen

Stehen + Sprung + Dwit-gubi aufkommen und stabil stehen

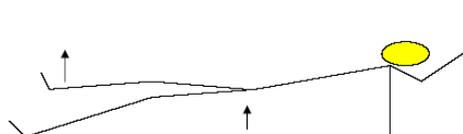
Stehen + Sprung + Hakdari-sogi aufkommen und stabil stehen



Kräftigungsübungen

Isometrisch – über die Körperdiagonale arbeiten

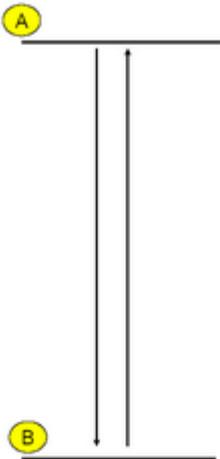
Re. Bein + li. Hand hoch halten + Wechsel



Liegestützstellung halten



Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:30	Grundlagentraining	
		Beintechniken
		Baldung-chagi in der Offensive (vorgehen) vorderes Bein greift an Hinteres Bein greift an In der Defensive (rückwärtsgehen) vorderes Bein greift an Hinteres Bein greift an
		Ap-chagi im vorwärtsgehen
		Yop-chagi im vorwärtsgehen
		Nerio-chagi im vorwärtsgehen
		Im rückwärtsgehen
		Timio-yop-chagi im vorwärtsgehen
		Armtechniken
		Ap-gubi + Arae-makki
		Ap-gubi + Sonbon-jirugi
		Dwit-gubi + Hansonnal-makki
		Dwit-gubi + Bakkat-palmok-momtong-makki





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:
19:45	Formentraining	
		Ganzheitsmethode (Synchron, Team)
		Koryo 1x frei
		Sequenzmethode
		Koryo 1x mit Kommando
		Ganzheitsmethode (Synchron, Team)
		Kumgang 1x frei
		Sequenzmethode
		Kumgang 1x mit Kommando
		Ganzheitsmethode (Synchron, Team)
		Taebaek 1x frei
		Sequenzmethode
		Taebaek 1x mit Kommando
20:30	Cool down bzw. Abwärmen	
	Abgrüßen	



7.Woche

Samstag

Gruppe:

Thema: **Zusatztraining**

Zeit: **Inhalt: Methode/Medien:**

16:00 **Formentraining**

Das Zusatztraining stellt den Anspruch an den Sportler selbstständig zu üben.

Beispielsweise: für Einzellauf
Für Paarlauf
Für Synchron
Für Team

Trainerfunktion Trainer hat dabei die Möglichkeit:

- sich voll auf einen Sportler zu konzentrieren
- die Bereitschaft zum selbstständigen trainieren zu kontrollieren
- die Fehleranalyse intensiv mit seinem Sportler zu betreiben

Aufwärmen bleibt dem Sportler selber überlassen

Im Zusatztraining sollte der Ablauf kurz besprochen werden.

**Die Bereitschaft zum selbstständigen „Teamtraining“ muss in der Gruppe entstehen
Und sollte nicht erzwungen werden.
Der gemeinschaftliche Spaß am Taekwondo steht im Vordergrund.**

19:00

7.Woche

Sonntag

Gruppe:

Thema: Zusatztraining

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

10:00

Joggen

Strecke: nach Wahl und Absprache der Sportler

Zeit: 45 - 60 min Laufzeit sollten eingeplant werden

Tempo: je nach Sportlerberücksichtigen

Kontrolle: Pulskontrolle z.B. mit Pulsuhr (120 – 140 bpm)



11:00

17:00

Formentraining

Das Zusatztraining stellt den Anspruch an den Sportler selbstständig zu üben.

Beispielsweise: für Einzellauf
Für Paarlauf
Für Synchron
Für Team

19:00

8. Woche

Montag

Gruppe:

Thema: **Feinformtraining**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00

Aufwärmen

Seilhüpfen

In Variationen

- auf Beiden Beinen
- auf einem Bein + Beinwechsel
- Seillänge halbieren + Hüpfen mit Knie anziehen
- Rückwärtsdrehend springen

Seilumlaufgeschwindigkeit Maximum , 30sec

Pause 15 sec

Seilumlaufgeschwindigkeit Maximum , 30sec

Pause 15 sec

Seilumlaufgeschwindigkeit Maximum , 30sec

Pause 15 sec

Dehnen

Arme

Rumpf

Beine

Kräftigungsübungen

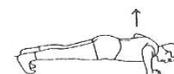
Bauchaufzüge



Rückenheben



Liegestütze





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:		
19:30	Formentraining	Ganzheitsmethode	(Einzel, Paar, Synchron, Team)	
			frei, nach Bedarf und Ansicht des Trainers noch mal wiederholen	
		Sa-Jang	1x	frei
		Oh-Jang	1x	frei
		Yuk-Jang	1x	frei
		Chil-Jang	1x	frei
		Pal-Jang	1x	frei
		Koryo	1x	frei
		Kumgang	1x	frei
		Taebaek	1x	frei
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen			



8. Woche

Mittwoch

Gruppe:

Thema: **Feinformtraining**

Zeit: Inhalt: Methode/Medien:

19:00

Aufwärmen

im Kreis laufen

In Variationen

- Wechselschritte

- auf einem Bein + Beinwechsel hüpfend

- Entengang

- Froschsprünge

Maximum Sprint, 30sec

Pause 15 sec

Maximum Sprint, 30sec

Pause 15 sec

Maximum Sprint, 30sec

Pause 15 sec

Dehnen

Arme

Rumpf

Beine

Kräftigungsübungen

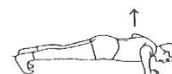
Bauchaufzüge



Rückenheben



Liegestütze





Zeit:	Inhalt:	Methode/Medien:		
19:30	Formentraining	Ganzheitsmethode (Einzel, Paar, Synchron, Team) frei, nach Bedarf und Ansicht des Trainers noch mal wiederholen		
		Sa-Jang	1x	frei
		Oh-Jang	1x	frei
		Yuk-Jang	1x	frei
		Chil-Jang	1x	frei
		Pal-Jang	1x	frei
		Koryo	1x	frei
		Kumgang	1x	frei
		Taebaek	1x	frei
20:30	Cool down bzw. Abwärmen Abgrüßen			



8. Woche

Freitag

Gruppe:

Thema: **Relax**

Zeit: **Inhalt:** **Methode/Medien:**

Am letzten Tag vor dem Wettkampf
Soll der Sportler all seine Kräfte schonen
und sich ausruhen.

Variante für Training:

Kleines Aufwärmen
Budomassage

8. Woche

Samstag

Thema: **Wettkampftag / Wettkampfwochenende**



9. Woche

Montag

Thema: **Relax**
Regenerationstraining **z.B. Schwimmen**

9. Woche

Dienstag

Thema: **Basisausdauer** **z.B. Joggen**

9. Woche

Mittwoch

Thema: **neuer Trainingszyklus beginnt**

7 Ernährung

Eine sinnvolle Ernährungsberatung kann nur nach präziser Bestandsaufnahme erfolgen. Hierfür sollte eine Kontrollwoche aufgeschrieben werden was der Sportler isst und trinkt und wie er sich bewegt.

- Ernährungsberatung
- a) in der Vorbereitungsphase bzw. Vorsaison
 - b) in der Wettkampfperiode
 - c) in der Übergangsperiode

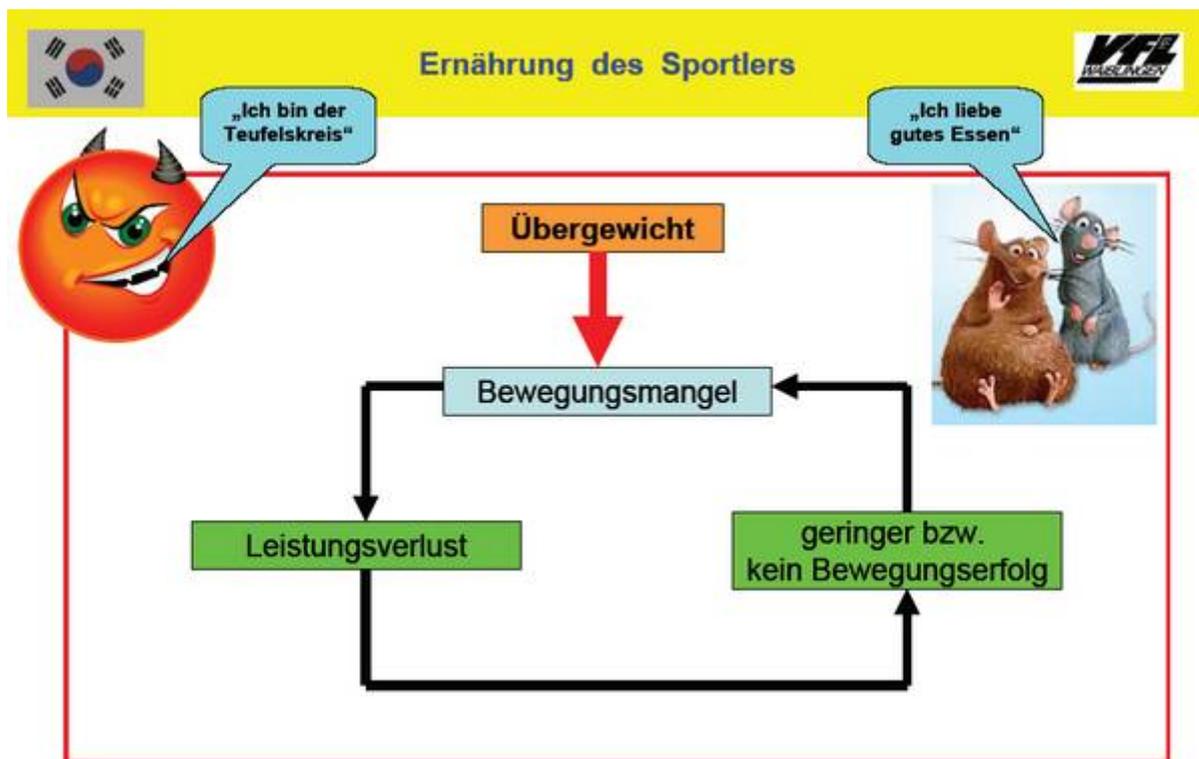
Trotzdem sollte die Ernährung in jeder Phase ausgewogen sein.



Wichtig für den Sport:

Frittierfette, Fastfoodprodukte, Fertigsossen und Gebäck sollten vermieden werden.

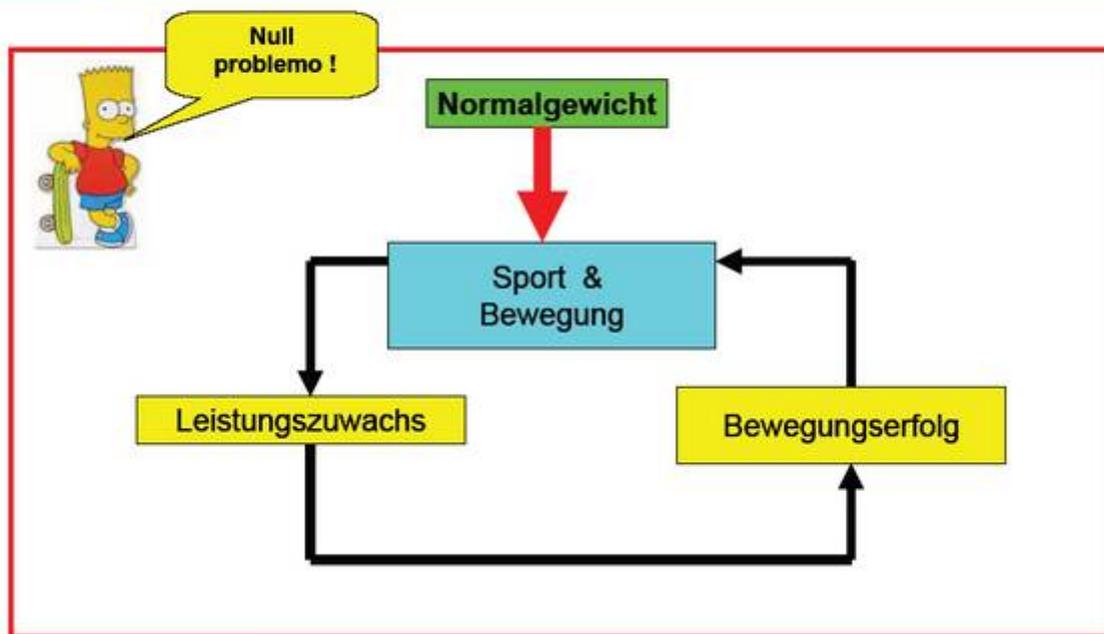
Da die Fettsäuren in den Fettzellen gespeichert wird muss ebenso eine 15-20 minütige Bewegung erfolgen um von einer Fettverbrennung sprechen zu können.



Der Zusammenhang von Normalgewicht, Sport und Bewegung, Bewegungserfolg und Leistungszuwachs zeigt das Modell von De Marees und Heek 2003.

Eine Empfehlung zur richtigen Ernährung bietet u.a. die Ernährungspyramide.

Ernährung des Sportlers



Nahrungsmittelpyramide des Sportlers





Kohlenhydrate

-Wichtiger Energielieferant

-z.B.:



Roggenbrot



Müsli



Honig



Apfel



Rosinen



Bananen



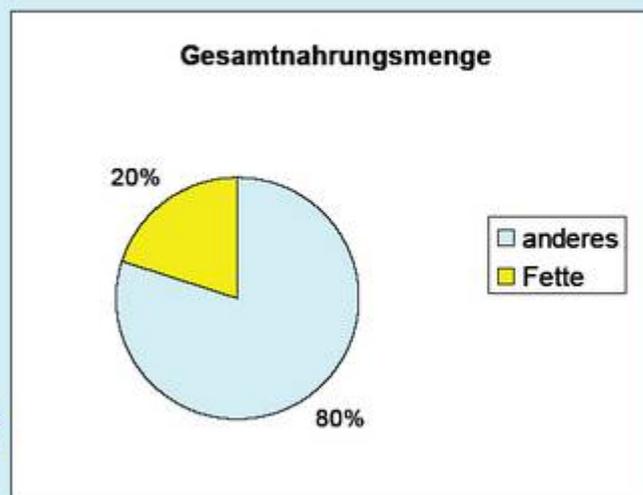
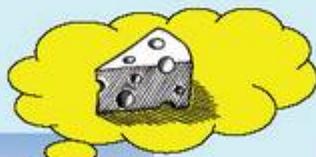
Spaghetti



Fette

-Wichtigster Energielieferant

- sollte nur 20% der Gesamtnahrungsmenge betragen



Ernährung des Sportlers

Eiweiße / Proteine

Für den Bau von Zellstrukturen



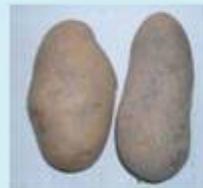
Fleisch / Schinken



Eier



Fisch



Kartoffeln



Nüsse



Ernährung des Sportlers

Vitamine Mineralstoffe Spurenelemente

Für die Stoffwechselfvorgänge

Sind enthalten in z.B.:

- Obst
- Gemüse
- Getreideprodukte
- Milchprodukte



Obst



Gemüse frisch vom Markt



Milch



Getreideprodukt

„Lecker!“





Weitere Bemerkungen für die Sporternährung

Auf schlechte Nahrungsmittel sollte verzichtet werden. Definition für schlechte Nahrungsmittel wie folgt:

Zucker, Vanillezucker, Salamie, (Landjäger und ähnliche Wurstsorten,...), fetter Käse, Schokolade, Gummibärchen, Chips oder ähnliche Süßigkeiten, Getränke mit viel Zucker.

Für den Muskelaufbau sollte man Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt und niedrigem Fettanteil wählen; z.B. magere Fleischsorten wie Pute und Hühnchen oder Fisch, Tuhnfisch, magere Milchprodukte wie z.B. Magerquark o.ä.

Für die Leistungsfähigkeit im Sport muß der Sportler auf die Tageszeit achten, wann welche Nährstoffe zugeführt werden.

Morgens braucht der Körper Kohlenhydrate, deswegen wäre ein Müsli oder Flocken mit Obst eine gute Wahl. Mageren Yoghurt oder als alternative Vollkornbrot mit Quark und Honig. Damit steht der Sportler auf der sicheren Seite mit den Kohlenhydraten und nimmt einen geringen Eiweißanteil zu sich.

Vor den Trainingseinheiten in denen es um Leistung geht (z.B. Taekwondo, Schnelligkeit und Explosivität) sollte 2 std. vorher nur noch leicht verdauliche Kohlenhydrate gegessen werden (Reisbrot, Riegel, etc.). Fette Speisen und zu viel Eiweiß vor dem Training sind nicht gut, sondern belasten die Verdauung.



Fettabbau für den Sport:

Hat der Sportler vor Fett abzunehmen, sollte bis zu 4 std. nach dem Taekwondotraining keine Kohlenhydrate eingenommen werden. Dadurch wird die Insulinausschüttung gehemmt und der Stoffwechsel bleibt im Fettstoffwechsel durch den Nachbrenneffekt; wenn z.B. ein definierter Körper angestrebt wird.

Abends sollte die Mahlzeit nur aus magerem Eiweiß und viel Gemüse bestehen.

Ideal wäre gedünsteter Fisch mit Gemüse. Zucker und Nachspeisen sorgen nur für eine hohe Insulinausschüttung. Auch zu viele Beilagen wie Nudeln, Reis Brot sorgen für diesen Effekt. Eine gesunde Trennkost ist der richtige Weg zur Fettreduzierung.

Ganz wichtig:

Der Körper kann nur Fett abbauen, wenn die Energiebilanz stimmt. Einfach gesagt:

„Gib dem Körper weniger als wie Du durch Sport verbrennst.“

Zum Abschluss:

Das sind Vorschläge zur Ernährung. Die Ernährung ist eine individuelle Geschichte und sollte immer auf die Person abgestimmt werden.