



Taekwondo Thuis Training.

Deze training is gebaseerd op individuele training zonder partner en beperkte ruimte. Heb je een partner en misschien een target dan kun je een aantal van de volgende oefeningen samen trainen. Heb je meer bewegingsruimte probeer de oefeningen dan uit te voeren met meer beweging en verplaatsing. Train op blote voeten zodat je je voeten ook traint. Hierdoor train je je stabiliteit.

Mocht je een aantal benamingen, kreten of uitleg niet begrijpen dan kun je altijd een van de trainers benaderen via WhatsApp of bellen en vragen om uitleg.

Er staan basis opties en gevorderde opties. Kies de optie die je zelf goed kunt uitvoeren. Er is geen trainer aanwezig om je te wijzen op de techniek. Het zou jammer zijn als je de techniek verkeerd uitvoert en aanleert. Je kun je zelf filmen en het filmpje sturen naar een van de trainers voor feedback.

Daarnaast wordt er een kwantiteit aangegeven. Train je 1x in de week kies dan 1, train je 2x in de week kies dan 2, train je 3x of vaker in de week kies dan 3. Mocht je dit te weinig vinden en ben je beest kies dan voor optie Beast.

1. Vierhoek training

Voer de techniek 4x links en 4x rechts om uit en ga dan door met de volgende stap.

Alle drie de stappen, alle twee de technieken, links- en rechtsom is één ronde.

Je kunt de oefening uitbreiden door er een afweer techniek aan toe te voegen.

Kwantiteit:

1 2 rondes met 30 seconden rust tussen de rondes.

2 3 rondes met 30 seconden rust tussen de rondes.

3 4 rondes met 30 seconden rust tussen de rondes.

Beast-mode 5 rondes zonder rust.

Basis:

Vanuit loopstand voorwaartse trap op kniehoogte

Vanuit loopstand voorwaartse trap op buikhoogte

Vanuit loopstand voorwaartse trap op buikhoogte (zelfde als hiervoor)

Vanuit loopstand ronde trap op kniehoogte

Vanuit loopstand ronde trap op buikhoogte

Vanuit loopstand ronde trap op buikhoogte (zelfde als hiervoor)

Gemiddeld:

Vanuit lange stand ronde trap op kniehoogte

Vanuit lange stand ronde trap op buikhoogte

Vanuit lange stand ronde trap op schouder/hoofd hoogte

Vanuit lange stand zijwaartse trap op kniehoogte

Vanuit lange stand zijwaartse trap op buikhoogte

Vanuit lange stand zijwaartse trap op schouder/hoofd hoogte

Gevorderd:

Vanuit dwit koobi, voorste been zijwaartse trap op kniehoogte

Vanuit dwit koobi, voorste been zijwaartse trap op buikhoogte

Vanuit dwit koobi, voorste been zijwaartse trap op schouder/hoofd hoogte
(draai naar buikzijde)

Vanuit boomseogi, voorste been pitjuro chagi op kniehoogte

Vanuit boomseogi, voorste been pitjuro chagi op buikhoogte

Vanuit boomseogi, voorste been pitjuro chagi op schouder/hoofd hoogte
(linker been voor = links omdraaien)

2. Basistechnieken uit taegeuks.

De volgende technieken komen uit de taegeuk. Voer de techniek zowel links als rechts uit.

Alles achter elkaar, links en rechts uitgevoerd is één ronde.

Let op de begin en eind positie van beide handen en dat de pols moet roteren op het einde van de beweging. Werk met twee armen, de arm waarvan de elleboog in de zij gaat moet in een recht lijn naar achteren. Weet je het niet zeker vraag dan de trainer of zoek het op internet.

Kwantiteit:

- 1 Voer de ronde 1x uit en neem tussen de 3 setjes 30 seconde rust.
- 2 Voer de ronde 2x uit en neem tussen de 3 setjes 20 seconde rust.
- 3 Voer de ronde 3x uit en neem tussen de 3 setjes 20 seconde rust.
- Beast-mode Voer de ronde 4x uit en neem tussen de 3 setjes 10 seconde rust.

Basis:

Uit taegeuk 1.

- 20x sta in loopstand, doe een lage afweer. De kant waar het been voor staat doe je de afweer mee.
- 20x sta in loopstand, doe een midden stoot. De kant waar het been voor staat doe je de stoot mee.

- 20x Sta in lange stand, doe een lage afweer. De kant waar het been voor staat doe je de afweer mee.
- 20x Sta in lange stand, doe een midden stoot. De kant waar het been voor staat doe je de stoot mee.

Combinatie van bovenstaande.

- 10x Loopstand met lage afweer, stap naar voren in loopstand met middenstoot.
- 10x Lange stand met lage afweer, stap naar voren in lange stand met middenstoot.

Gemiddeld:

Uit taegeuk 5

- 20x Sta in lange stand, doe 2x een midden afweer. De kant waar het been voor staat doe je de eerste afweer mee.
- 20x Sta in lange stand, back-fist en een midden afweer. De kant waar het been voor staat doe je de back-fist mee. (back-fist komt van binnenuit vanaf de band).
- 20x Sta in lange pas en maak een hoge afweer. De kant waar het been voor staat doe je de afweer mee.
- 20x Sta in lange pas en maak een zijwaartse trap met je achterste been samen met een hamerslag (deze komt vanaf de schouder). Stap na de trap in een lange pas.

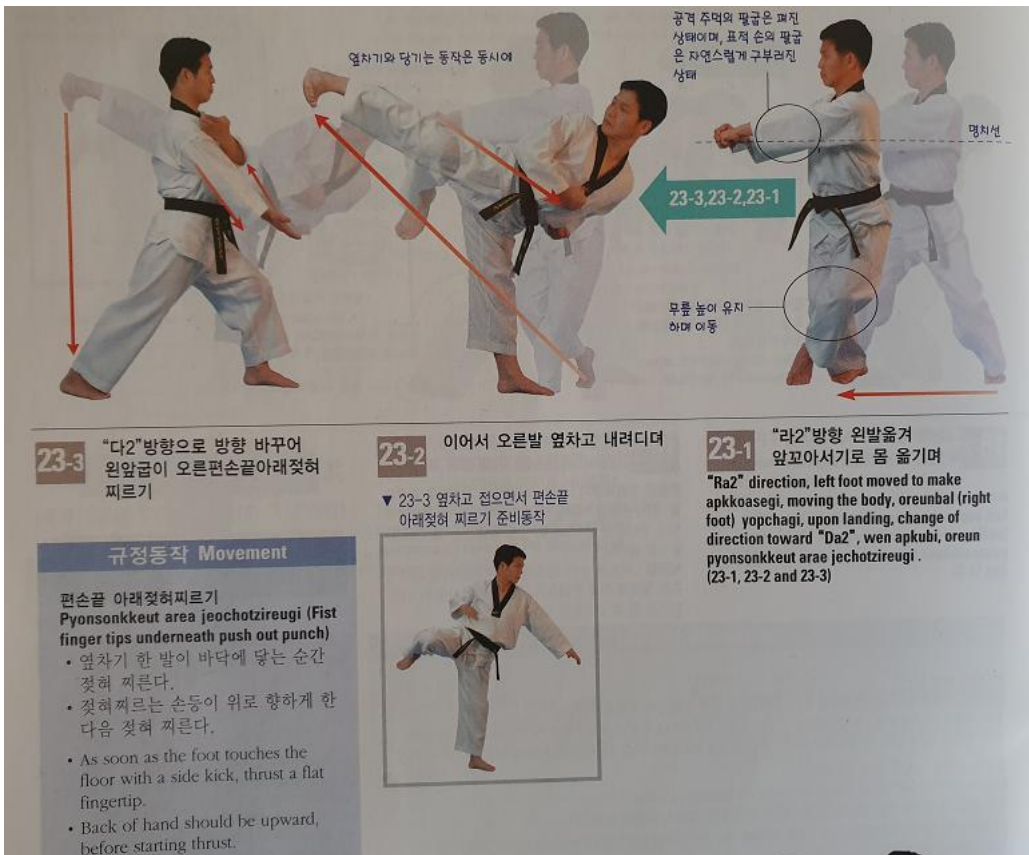
Combinatie van bovenstaande.

- 10x Lange stand met twee x een midden afweer, maak een voorwaartse trap en zet neer in lange stand en maak daarbij een back-fist gevolgd door een midden afweer.
- 10x Lange stand en hoge afweer, achterste been zijwaartse trap en tegelijkertijd de hamerslag, zet deze neer in lange stand en voer de elleboog slag uit in de hand waarmee je de hamerslag hebt gedaan.

Gevorderd:

Uit poomsae koreo

- 20x Sta in dwit koobi en maak een sonnalmomtomg makki. Blok komt vanaf de band, strek de ander arm goed uit, breng de blokkende hand eerst omhoog en breng dan beide armen synchroon naar voren.
- 20x Sta in dwit koobi en maak een kodeop yeopchagi (laag en hoog). Zet neer in ap koobi en maak een sonnalmomtomg chigi gevolgd door een momtomg jireugi.
- 20x Sta in Joochoom seogi, maak een han sonnalmomtomg yeopmakki gevold door een jumeok pyojeokjireugi. Afweer komt vanaf de band, gaat omhoog en dan naar de zij. Bij de stoot moet de arm gestrekt zijn en de openhand arm 90 graden gebogen.
- 20x Sta in joochoom seogi en de jumeok pyojeokjireugi. Stap voor langs en maak een yeopchagi tijdens de yeopchagi gaan beide vuisten naar de overstaande zijn. Bij het terughalen van de yeopchagi zet je aan voor de pronsonkeut area jechotzireugi en plaats je deze zodra je in ap koobi staat.



Voeg bovenstaande setjes samen en voer deze 10x uit. Links en rechts.

3. Traptechnieken

Voer de volgende traptechnieken uit vanuit gevechtsstand.

Heb je voldoende bewegingsvrijheid zorg dan dat je meer beweegt en niet op de plaats blijft staan.

Doe de techniek eerst allemaal met links en daar na met rechts. Niet links en rechts door elkaar.

Ben je alleen zoek dan een punt waar je naar kunt mikken of iets waar je overheen kunt trappen.

Kwantiteit:

Eerste getal is het aantal sets het tweede getal de herhaling van de trap per zijde.

Je voert de hele ronde uit, de vier trappen link en rechts dat is één set.

1	3 x 3	30 seconde rust tussen de sets
2	5 x 3	30 seconde rust tussen de sets
3	5 x 5	20 seconde rust tussen de sets
Beast-mode	8 x 5	15 seconde rust tussen de sets

Basis:

Bewegen in gevechtstand, houd hetzelfde been voor tot je moet wisselen.

- Achterste been voorwaartse trap.
- Voorste been voorwaartse trap.
- Achterste been ronde trap.
- Voorste been ronde trap.

Gemiddeld:

Bewegen in gevechtstand, houd hetzelfde been voor tot je moet wisselen en maak af en toe een schijnbeweging of een uitlok beweging.

- Voorste been ronde trap.
- Voorste been twee x ronde trap met stuiter. (stuiter is zet na de eerste trap de voet kort aan de grond)
- Voorste been zijwaartse trap.
- Voorste been 2x zijwaartse trap met stuiter

Gevorderd:

Bewegen in gevechtstand, maak af en toe een schijnbeweging of een uitlok beweging en wisselpassen. Zorg dat wanneer je gaat trappen je met het juist been voor staat voor de set waar je mee bezig bent.

- Voorste been ronde trap kort neer zetten en achterwaartse trap.
- Voorste been dubbele zijwaartse trap, laag hoog zonder neer zetten.
- Dobal dangsong ap chagi. Uit Taegeuk 8
- Achterste been ronde trap, knie omhooghouden en met hetzelfde been een zijwaartse trap.