

Taekwondo Thuis Training. Warming-up

Deze warming-up is gebaseerd op individuele training zonder partner en beperkte ruimte. 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.

Warming-up.

Ontspannen alle gewrichten bewegen. Elke beweging minimaal 10x

Knieën tillen, hakken naar de billen, enkels draaien, benen voorwaarts en zijwaarts zwaaien, heup draaien, torso draaien, armen draaien, polsen draaien en als laatste je nek.

Doe de volgende bewegingen op een hoog tempo. Het is de bedoeling dat de hartslag omhoog gaat. Doe elke bewegingen minimaal 10 seconden.

Knieën tillen, hakken naar de billen, jumping jacks, squats, lunges, hollow body position (op de rug schouders/benen van de grond), superman (borst/benen van de grond), push-ups en planking.

Rekken.

Let op je moet de rek voelen maar het mag geen pijn doen.

Houd de standen/bewegingen minimaal 15 seconden aan en voer ze voor beide zijden uit indien van toepassing.

1. **Lange stand – houd de hakken aan de grond, voorste been gebogen en draai je heup in.**
2. **Lange stand, lang maken – achterste voet hak van de grond en been (gestrekt) zo ver mogelijk naar achter. Houd de voorste knie boven de enkel en zak met de heup naar beneden.**
3. **Spreidstand – zo ver mogelijk uit elkaar, blijf rechtop staan en buig om en om de knie.**
4. **Spreidstand – verder uit elkaar dan net en naar beneden hangen. Na 15 seconden, 15 seconden naar links en 15 seconden naar rechts. Houd de rug zo recht mogelijk en ga met je neus richting de knie.**
5. **Pak je enkel en trek je hak naar je bil. Blijf rechtop, knie naar achter en heup naar voren.**

Ga zitten.

6. **Vlinderen, na 15 seconden enkels pakken en knieën naar beneden drukken.**
7. **Strek een been en zet je voet van je ander been er overheen en trek je knie naar je toe.**
8. **Strek je arm naar de andere zijde en trek hem tegen je aan en trek de schouder van de gestrekte arm naar achter.**
9. **Leg je hand tussen je schouderbladen, boven langs en duw met je andere hand je elleboog naar beneden.**

Ballistisch rekken

Zet niet te veel kracht zodat je de beweging niet forceert.

Zwaai je been 5x voorwaarts naar boven, 5x zijwaarts, 5x binnen naar buiten zwaaien (voorwaarts omhoog en zijwaarts naar beneden) en 5x omgekeerd.



Cooling down

Maak langzame bewegingen, knieën tillen, heup draaien, armen draaien en dergelijke bewegingen tot dat je ademhaling en hartslag gedaald zijn. Hartslag onder de 120 en ademhaling moet door de neus kunnen.