

Taekwondo Fun Training.

Deze leuke training is gemaakt voor onze jeugdigen of de ouderen die zich jong voelen.

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. Lees de training eerst door voor je begint.

Warming-up.

1. Zitten en opstaan. Ga op de grond zitten en sta weer op. Doe dit 10x
2. Fietsen. Ga op je rug liggen, buig je knieën en steek je armen omhoog en fiets 20 seconden.
3. Zwemmen. Ga op je buik liggen, doe je armen en benen omhoog en ga 20 seconden zwemmen.
4. Hardlopen. Ga 20 seconden op de plek hardlopen.
5. Trampoline springen. Spring 10x zo hoog mogelijk met de armen omhoog. Probeer het plafond aan te raken. Kom zo zachtjes mogelijk neer.

Rekken.

Doe de volgende oefening minimaal 10 seconden.

Lange pas met linker been voor en daarna met je rechter been voor.

Hoofd, schouders, knie en teen. Ga in spreid stand staan, houd de benen recht en houd de volgende bewegingen 5 tellen vast en zing Hoofd, schouders, knie en teen.

Houd je handen boven je hoofd.

Leg je handen op je schouders.

Leg je handen op je knieën.

Probeer je dikke tenen aan te raken.

Doe dit 3x

Training.

Opdracht 1 Zoveel mogelijk!

Je hebt een pen of potlood en papier nodig en iets om op te mikken. Bijvoorbeeld de rand van de stoel of een blaadje van de plant

Maak met je linker been zoveel mogelijk voorwaartse trappen tot je niet meer bij je mik punt komt.

Til je knie goed op en houd je vuisten op (dekking)!

Schrijf op hoeveel trappen je hebt gemaakt.

Doe nu het zelfde met je rechter been tot je niet meer bij het mik punt kunt komen.

Schrijf ook op hoeveel trappen je hebt gemaakt.

Doe deze training deze week nog een keer en probeer er meer te doen dan de vorige training.

Natuurlijk mag je dit delen met je trainer!

Opdracht 2 Zo hoog mogelijk!

Vraag iemand van je gezin om te helpen. Die moet zijn of haar hand voor zich uit steken.

Met een klein aanloopje en een sprong probeer je de hand met een voorwaartse trap te raken.

Was de trap raak dan mag de hand iets hoger, raak je de hand niet dan gaat de hand lager.

Probeer de hand zo hoog mogelijk te krijgen. Met welk been kun jij het hoogste trappen?

Opdracht 3 Ben jij in balans?

Voor deze opdracht heb je een hulpje nodig en een pak wc papier.

De eerste uitdaging.

Zet je voeten tegen elkaar aan en strek je armen opzij. Handpalm naar beneden.

Laat je hulpje op beide handen en je hoofd één rol wc papier zetten en laat de rollen 10 seconden staan.

Elke keer dat je de rollen 10 seconden kunt laten staan, laat je er overal een rol bij op zetten.

Maak de stapel zo hoog mogelijk!



De tweede uitdaging.

Deze is wat lastiger. Ga op een been staan en strek je been uit als een zijwaartse trap.

Lukt dit niet, dan houd je je been gebogen. Zet de rol wc papier op je voet of enkel.

(je mag je zelf ook vasthouden aan een stoel of tafel)

Doe de uitdaging eerst met links en daarna met rechts.

Elke keer dat je de rollen 5 seconden kunt laten staan laat je er een rol bij op zetten.



Veel plezier met de training!

Je mag hier natuurlijk vette foto's of filmpjes van maken en deze naar je trainer sturen.

Misschien kom je wel op onze facebook pagina, tenzij je dat natuurlijk niet wilt.