

Teakwondo

Taekwondo er ikke som at gå til fodbold, instruktøren ”Bestemmer, og er den eneste som må sige noget”.

Så i dag skal I huske: Store øre - store øjne - lille mund.

Program:

Opvarmning:

- kort udstræk stående.
- løbe rundt mellem hinanden:
 - High five/low five.
 - Hoppe op og klappe/dreje rundt og klappe.
 - Sten, saks, papir.
 - Armbøjninger, eller mavebøjninger.
- lære **Arae makki**, og **Momtong makki**.
To og to sammen. Arae makki og momtong makki mod hinandens arme.
(Frigørelse fra håndled og greb i reversen)

Øvelser:

- Løbe på tværs af hallen med med øvelser (armbøjninger, mavebøjninger, ryg strækker)
Start med 5 stk. af øvelsen derefter løbe over og tilbage igen - hver øvelse skal gøres 3 gange

Sparketræning:

- Start med to og to sammen, hænderne frem lave **an/bakkat chagi** over den andens arm.
Der kan laves en lille konkurrence om hvem når højest.
- **Ap-chagi**
- **Dollyeo chagi**
- Spark på puden, som holdes af instruktøren

Cirkeltræning:

- 10 stk af hver øvelse – Squat, mavebøjninger, armbøjninger, dips

Det hele køres 2-3 gange.