



Jip Joong Taekwondo  
Grund- und Oberschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

**Charyot!** – bitte lest euch den Text durch, bevor ihr mit dem Training beginnt.

Liebe Mitglieder,

gerade in diesen Zeiten, die von Zuhausebleiben und Einschränkungen geprägt sind, ist es umso wichtiger, sich und seinen Körper fit und gesund zu halten. Da wir leider im Moment kein Training mit euch gemeinsam abhalten können und es aller Voraussicht nach auch noch etwas Zeit benötigt, bis wir in gewohnter Art und Weise wieder als Verein trainieren können, möchten wir euch dennoch unsere Unterstützung anbieten, damit ihr nicht gänzlich auf den Sport verzichten müsst. Dabei können wir euch allerdings nur bedingt Taekwondo-spezifische Übungen anbieten, weswegen ihr im Folgenden nur Übungen findet, die eurer allgemeinen Kraft und Kondition dienen. Diese sind aber natürlich Grundlage für das Taekwondotraining und viele Übungen dürften euch aus den Erwärmungsprogrammen bereits bekannt sein. Dennoch ist es uns wichtig, euch folgende Punkte ans Herz zu legen.

Wenn ihr für euch alleine trainiert, dann denkt daran, dass ihr das wirklich nur für euch tut. Ihr müsst euch alleine motivieren anzufangen und durchzuhalten. Der Ansporn von unserer Seite, den wir euch in den 90 oder 180 Minuten jede Woche versuchen zu geben, fällt jetzt weg. Wir können, wollen und werden euch nicht überprüfen. Wir stehen euch jederzeit gerne mit Tipps und Hinweisen zur Verfügung, aber wir werden nicht sehen, ob ihr diese wirklich umsetzt. Denkt also daran, dass es einzig und allein auf euch Auswirkungen hat, ob und wie ihr trainiert.

Und natürlich wollen wir, dass ihr richtig trainiert und das Ganze eurer Gesundheit und Fitness zuträglich ist. Es ist schwierig, von der Ferne aus zu schauen, ob ihr die Übungen richtig ausführt. Deswegen lasst es bitte langsam und vor allem sehr konzentriert angehen, insbesondere wenn ihr neu mit dem Krafttraining anfangt. Nehmt euch die Zeit und legt euren Fokus nur auf den Muskel, den ihr gerade beansprucht. Das führt zwar dazu, dass ihr nur weniger Wiederholungen oder weniger Gewicht (für diejenigen, die die Möglichkeit haben, mit Hanteln zu trainieren) schafft, aber die Ergebnisse für euren Körper sind um ein Vielfaches besser. Verzichtet auf Reißen, Schwungartige Ausführungen oder Übungen, bei denen ihr Schmerzen außerhalb des eigentlich beanspruchten Muskels spürt. (Zum Beispiel wenn bei Liegestützen die Schulter stark schmerzt.) Behaltet stets die Konzentration und wenn euer Kopf nicht frei ist, dann konzentriert euch umso mehr. Der Sport und die körperliche Betätigung



Jip Joong Taekwondo  
Grund- und Oberschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

sind eine gute Abwechslung zum Büro-/Schulalltag, erfordert aber ebenso viel Konzentration, damit ihr euch am Ende verbessert und nicht schadet.

Natürlich habt ihr alle andere Voraussetzungen in jeglicher Hinsicht. Manche machen bereits viel Sport, manche eher weniger, manche haben mehr Zeit und manche nicht. Wir können deshalb nicht pauschal einen Universaltrainingsplan erstellen, bei dem jedem optimal geholfen ist. Wir geben euch die Übungen, aber Wiederholungs- und Satzzahl, Pausenzeiten, Gewichtsvorgaben, etc. können wir nicht für alle bestimmen. Deswegen kommt zu uns, wenn ihr euch gerne noch weiter verbessern wollt oder individuelle Tipps benötigt. Wir versuchen jedem zu helfen oder euer persönliches Training zu optimieren, aber der erste Schritt muss von euch kommen. Auch wer gerne andere, leichtere, schwerere oder Übungen mit Hanteln, bzw. Gewichten haben möchte oder einfach nur eine kleine Motivation benötigt, kann sich gerne an uns wenden. Versprechen können wir nichts, außer dass wir versuchen, euch auch in dieser Zeit unsere volle Unterstützung zukommen zu lassen.

Darüber hinaus möchten wir euch gerne noch zwei YouTube Kanäle empfehlen, bei denen ihr auch einiges zum Thema Fitness findet.

Kanal 1: Sascha Huber (allgemeines zum Thema Fitness und diverse Workouts mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden für Gesamtkörper und einzelne Körperregionen)

Kanal 2: HappyAndFitDance (bietet insbesondere Dehnübungen und kürzere Workouts zur allgemeinen Fitness und Ausdauer an und vielleicht macht der Tanzaspekt dabei dem ein oder anderen mehr Freude als das „reine Krafttraining“)

In diesem Sinne – habt ein gutes Training, probiert euch aus, kommt bei Bedarf zu uns und vor allem bleibt gesund!

Sabom-Nim Nelson

Sabom Frank

Cornelius



Jip Joong Taekwondo  
Grund- und Oberschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

### Trainingsplan für zu Hause:

#### Übungen:

##### A. Für die Ausdauer/ zum Warmmachen:

- Lockeres Laufen auf der Stelle, kombiniert mit
  - Armkreisen vorwärts/ rückwärts/ entgegengesetzt
  - Anfersen
  - Kniehebelauf/ Beine lang vor dem Körper hochziehen
- Springen, dabei:
  - Beine überkreuzen
  - Ap-sogi im Wechsel
  - Hampelmann
  - Beine geschlossen und vor und zurück/ nach links und rechts/ Hüfte eindrehen
  - Juchum-sogi und Gima-sogi Position
- Kniekreisen
- Hüfte kreisen (im großen Kreis oder vor und zurück)
- Oberkörper nach links und rechts eindrehen
- Hände an die Schultern und diese langsam kreisen

##### B. Für die Kraft:

- Beinkraft
  - Kniebeuge (langsam runtergehen, Hände an die Ohren)
  - Hockstrecksprünge
  - Ein Knie berührt ganz leicht den Boden, das andere wird im rechten Winkel davor abgestellt, springender Wechsel
- Bauchkraft
  - Für alle Bauchübungen gilt: Bauch zur Brust und Spannung spüren!
  - Hände zur Decke ausstrecken und langsam den Oberkörper zur Decke bewegen
  - Beine gerade zur Decke strecken und dabei den unteren Rücken anheben
  - Beine gestreckt auf- und abbewegen (auch seitlich)



Jip Joong Taekwondo  
Grund- und Oberschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

– Hacken berühren

- Übungen für den gesamten Oberkörper

- Planke halten (so lange es geht, Tipp: ein Lied dazu abspielen und schauen, bis zu welcher Stelle des Songs man durchhält)

- Planke seitlich

- Liegestütze in verschiedenen Varianten (für alle Varianten gilt: Kinn oder Nase bis zum Boden, Kopf nicht nach vorne strecken, Spannung im gesamten Körper aufrechterhalten, Ellenbogen zeigen immer zum Körper!)

1. Klassisch (wenn möglich auf Fäusten oder Griffen, sodass die Handgelenke nicht zu stark belastet werden)
2. Breiter Griff -> trainiert intensiver die Brust
3. Enger Griff oder Diamant mit den Händen formen -> trainiert intensiver den Trizeps
4. Runtergehen, nach links und rechts bewegen und wieder hochdrücken
5. Auf die Unterarme stützen und dann hochdrücken
6. Alle diese Varianten können auch mit Knien auf dem Boden ausgeführt werden (Tipp: Erst Liegestütze in der ausgestreckten Position und wenn das nicht mehr geht noch ein paar Wiederholungen mit abgelegten Knien ausführen)

C. Für die Dehnung:

- Ausfallschritte nach links und rechts, dabei die Dehnung im Adduktorenbereich spüren

- Tiefe Ausfallschritte (mit abgesetzter Ferse)

- Beine zusammen und ausgestreckt, dann mit den Fingerspitzen die Zehen berühren (im Sitzen oder Stehen)

- In den Spagat setzen und nach links, rechts, zur Mitte gehen

- Spagat (langsam versuchen und erst, wenn ihr euch warm fühlt, bzw. schon einige der vorherigen Übungen absolviert habt!)



Jip Joong Taekwondo  
Grund- und Oberschule Wiederitzsch  
Zur Schule 11  
04158 Leipzig  
[www.jipjoong-taekwondo.de](http://www.jipjoong-taekwondo.de)  
[kontakt@jipjoong-taekwondo.de](mailto:kontakt@jipjoong-taekwondo.de)

---

Wiederholungen:

Wie oft ihr eine Übung schafft, könnt nur ihr wissen. Zu empfehlen ist es, eine Kraftübung so oft es geht in einem Satz zu wiederholen und dann 3 bis 5 Sätze zu absolvieren. Zwischen den Sätzen solltet ihr Pausen zwischen 30 und 60 Sekunden machen. Geht wirklich in jedem Training soweit es geht an eure Grenze oder darüber hinaus. Dieselbe Muskelgruppe, mit Ausnahme des Bauches, sollte nicht an zwei Tagen hintereinander trainiert werden. Erwärmung und Dehnung lassen sich jeden Tag einbauen.

**Meldet euch bei Rückfragen oder wenn es individuelle Tipps benötigt!**