

Mittwochs von 18:00 bis 20:00 bieten die Trainer Martin Junker und Patric Kraft in der Großsporthalle Rüsselsheim das Gürteltraining für fortgeschrittene Kinder (ab Grüngürtel) an.

In Kombination mit Ausdauer- und Koordinationseinheiten orientiert sich das Training an den wesentlichen Aspekten und Inhalten des Taekwondo.

Inhalte:

- Grundschule (Gibon Yeonseup): Üben einzelner Bewegungen und Techniken durch mehrfaches Wiederholen, ohne Gegner.
- Formenlauf (Pumsae (Taegeuk)): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.
- Einschrittkampf (Hanbon Gyeorugi): Ein Übungskampf mit festgelegter Technikenreihenfolge gegen einen Gegner.
- Bruchtest (Gyeokpa): Zerstören von Holzbrettern, Ziegeln oder sonstigen Materialien mittels Taekwondo-Techniken.
- Freikampf (Daeryeon, Matsogi oder Gyeorugi): Freier Übungskampf gegen einen Gegner, häufig ohne Berührung.
- Wettkampf (Chayu Matsogi): Leicht-, Semi- oder Vollkontaktkampf gegen einen Gegner.
- Selbstverteidigung (Hosinsul): Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.
- Gymnastik (Dosu Dallyon)
- Theorie (Ilon)

Ziel ist es die Gürtelinhalte zu vermitteln welche in den Gürtelprüfungen abgefragt werden.

1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche
Theorie			Theorie
Koordinationstraining	Koordinationstraining	Koordinationstraining	Koordinationstraining
		Toleranztraining	
Dehnung	Dehnung	Dehnung	Dehnung
Spannungstraining	Spannungstraining	Spannungstraining	Spannungstraining
Formenlauf	Pratzenkicken	Freikampf	Grundschule
Einschrittkampf	Selbstverteidigung	Wettkampf	Steppschule

Theorie
Ausdauer / Koordination
Taekwondo spezifisch