

Was wird in einer Trainingsstunde gemacht?

- **Gymnastikeinheit**
 - Aufwärmen
 - Dehnen
 - Kräftigen der Muskulatur
 - Koordinationsübungen
- **Grundtechnik - Prüfungsprogramm**
 - Kick- und Fauststoßübungen
 - Steppsparring
 - Poomsae
- **Wettkampf- oder Kampftechnik**
 - ohne Partner: *Koordination und Schnelligkeit*
 - mit Prätze: *Zielgenauigkeit und Power*
 - mit Partner: *Schnelligkeit, Zielgenauigkeit und Timing*
 - Freikampf: *Aktion und Reaktion mit oder ohne Kontakt*

Selbstverteidigung

- Stockabwehr mit Entwaffnung
- Messerabwehr mit Entwaffnung
- Abwehr und Befreiung gegen Haltegriffe

Am Anfang steht immer eine ausgiebige Gymnastikeinheit zum Aufwärmen, Dehnen und kräftigen der Muskelgruppen.

Danach werden die einzelnen Grundtechniken und Kombinationen verschiedener Techniken geübt.

Gerade bei komplizierten Bewegungsabläufen werden Sie die Erfahrung machen, dass sich Ihre Körperbeherrschung und ihre Koordinationsfähigkeit durch die ungewohnten Anforderungen sehr schnell verbessern.

Beim Kicken auf eine Prätze – ein kleines Schaumstoffpolster – und in Partnerübungen können Sie überprüfen, ob Ihre Techniken auch effektiv sind.

Nach dem Wettkampftraining steht in unserem Anfängerkurs der Formenlauf auf dem Programm – so bereiten Sie sich auf die regelmäßigen Gürtelprüfungen vor und trainieren gleichzeitig ihr Bewegungsgedächtnis.

Den Abschluss der Stunde bilden Atemübungen oder Meditation.

Im Fortgeschrittenenkurs liegt der Schwerpunkt auf Wettkampftechniken.