



Trainingsplan für SV und Hanbo Gruppe

Pro Woche 4 mal

1. Übung

Dyn. Kniebeuge mit Froschsprüngen
5x 20 x 15 Sek. Pause

2. Übung

Beckenstrecken auf Stuhl
5x 20 x 15 Sek. Pause

3. Übung

Variante Klappmesser
5x 20 x 15 Sek. Pause

4. Übung

Seitlich anheben Körper und Beine
5x 20 x 15 Sek. Pause

5. Übung

Liegestütz mit versetzten Händen
5x 20 x 15 Sek. Pause

Jede Übung 5 x 20 Sek oder mindestens 20 x / Pause 15Sek.
Viel Spaß

Techniken Part 1

1. Fauststoß (umgekehrter) Schrittvarianten
2. Kombinationen (3)
3. Stoppfußstoß (vordere Bein)
4. Fußstoß vorwärts, seitwärts
5. Halbkreisfußtritt
6. Führhand in der Bewegung ausweichen re., li.