



Liebe Mitglieder,

Die aktuelle Situation erlaubt es uns leider nicht zum gewohnten Trainingsbetrieb zurückzukehren, allerdings möchten wir das schöne Wetter im Frühling und Sommer nutzen, euch ein paar Motivationen für Aktivitäten im Freien oder drinnen mit auf den Weg zu geben.

Dieses Dokument beinhaltet deswegen Checklisten für euch, die ihr nutzen könnt um euren Fortschritt zu dokumentieren und Meilensteine auf dem Weg zur bevorstehenden nächsten Prüfung (Gürtelprüfung oder Sportabzeichen) zu meistern.

Auf den folgenden Seite dieses Dokuments stellen wir euch hierbei 18 verschiedene Challenges vor, wobei ihr selbst entscheidet, welche davon ihr absolvieren möchtet bzw. könnt. Da es bei einigen Übungen einer Erklärung bedarf sind jeweils ein Link und ein dazugehöriger QR-Code beigefügt. Die Challenges haben neben einem Level 1 noch 2 weitere Stufen, welche den Schwierigkeitsgrad erhöhen, falls einem die ursprüngliche Aufgabe zu einfach ist.

Ist eine Challenge abgeschlossen, so kann man diese (mit der dazugehörigen Stufe) auf der folgenden Seite abhaken. Wenn man mindestens 12 der 18 Aufgaben erfüllt hat, gibt es von uns für Vereinsmitglieder und Teilnehmer des Online-Trainings eine kleine Überraschung.

Die Challenges sind im Wochenrhythmus angedacht, weswegen wir die Geschenke für ein ausgefülltes Heft auch erst nach Ablauf dieser Zeit verteilen werden. Wie und wo ihr die Hefte abgeben könnt, teilen wir euch kurz vor Ende der Challenge auf unserer Webseite, in der WhatsApp-Gruppe, auf Facebook und Instagram mit. Zusätzlich wird ein Formular auf unserer Internetseite freigeschaltet, wo ihr eure abgeschlossenen Challenges eintragen könnt.

Bei Fragen stehen die Trainer jederzeit zur Verfügung und das online Training wird weiterhin angeboten.

Viel Erfolg und bleibt gesund.

## Checkliste für absolvierte Challenges

Name:

	Level 1	Level 2	Level 3
Liegestütz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seilspringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käfer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Standweitsprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausdauer Palldung-Chagi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufstehen ohne Hände	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spagat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gleichgewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klappmesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beine hinter den Kopf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmetterlingssitz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abwehrtechniken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angriffe (Faust & Hand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formenlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterarmstütz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zehen im Stand berühren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Strecksprünge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Challenge 1: Liegestütz

Ein Erklärvideo zur richtigen Ausführung von Liegestützen kann man unter folgendem Link finden, oder indem man den folgenden QR-Code einscannt.

<https://www.youtube.com/watch?v=H6Pq6i7xAv4>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 10 Liegestütz ohne Pause. Dabei genügt es, wenn man etwa auf halbe Höhe bis zum Boden die Arme beugen kann.
<b>Level 2</b>	Ebenfalls 10 Liegestütz pro Tag für eine Woche, allerdings sollen die Arme derart gebeugt werden, dass man möglichst tief mit dem Oberkörper kommt (perfekt: Nase auf den Boden).
<b>Level 3</b>	Wahlweise können die Liegestütz auf den Fäusten ausge-tragen werden, oder man klatscht nach jeder Übung in die Hände, ohne dabei die Grundhaltung zu ändern.

## Challenge 2: Seilspringen

Diese Übung kann auch ohne richtiges Seil gemacht werden. Man könnte beispielweise den eigenen Taekwondo-Gürtel verwenden, oder die Bewegung des Seils mit den Händen simulieren ohne dabei ein Seil zu haben.

Im Folgenden kann man sich auch ein Erklärvideo zum Thema Seilspringen ansehen, falls es Unklarheiten gibt.

[https://www.youtube.com/watch?v=T\\_\\_sMBYWM8Q](https://www.youtube.com/watch?v=T__sMBYWM8Q)



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 50 Seilsprünge ohne Pause. Idealerweise sollten die Sprünge nacheinander erfolgen und kein Abbruch dazwischen liegen. Fehlerhafte Sprünge (z.B. Seil stößt gegen Fuß) zählen als Abbruch, wenn das Springen dadurch unterbrochen wird.
<b>Level 2</b>	Jeden Tag für eine Woche 100 Seilsprünge ohne Pause und Fehler.
<b>Level 3</b>	Seilsprünge auf Zeit. 1 Minute möglichst viele Sprünge hintereinander durchführen. Hierbei sind auch Fehler und Abbrüche erlaubt, allerdings läuft die Zeit weiter. Level 3 gilt als bestanden, wenn man mindestens 80 Sprünge in der Minute erreicht.

## Challenge 3: Käfer

Für diese Übung gibt es viele verschiedene Varianten, welche alle gut sind. Für das von uns angestrebte Sportabzeichen Taekwondo ist allerdings eine feste Variante vorgeschrieben. Diese kann unter folgendem Link eingesehen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=L1UJ-eDHHYQ>



Hierbei liegt man flach auf dem Rücken und streckt abwechselnd die Beine aus (in der Luft, knapp über dem Boden). Gleichzeitig greift man mit den Händen diagonal an den gegenüberliegenden Fuß.

<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 20 Käfer ohne Pause. Es ist frei wählbar, ob der Oberkörper flach auf dem Boden liegt, oder der Kopf angehoben wird.
<b>Level 2</b>	Für die Dauer einer Woche an jedem Tag 40 Käfer ohne Pause.
<b>Level 3</b>	Die Übung wird auf Zeit vollzogen. Innerhalb einer Minute sollten circa 100 Wiederholungen gemacht werden. Pausen zwischendurch sind möglich, allerdings läuft die Zeit währenddessen weiter.

## Challenge 4: Standweitsprung

Da die korrekte Ausführung des Standweitsprungs direkt zu einem besseren Ergebnis führt, kann man sich unter folgendem Link eine Erklärung dazu ansehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=6A-x1wxcZt0>



Es empfiehlt sich, mithilfe eines Metermaß und eines Startpunkts, die genaue Distanz abzumessen, da die eigene Einschätzung per Augenmaß oftmals trügerisch ist.

<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, jeden Tag 5x den Weitsprung üben. Halbe Körpergröße ist die erste Stufe. Bei allen Stufen zählen nur solche Sprünge, die die Mindestweite erreichen.
<b>Level 2</b>	Jeden Tag für eine Woche 5x Weitsprung üben Ungefähr die eigene Körpergröße.
<b>Level 3</b>	Weitsprünge, welche mindestens die eigene Körpergröße + 10 Zentimeter haben.

## Challenge 5: Ausdauer Pallung–Chagi

Halbkreistritt in den Bauch mit dem Fußspann. Dieser Grundlegende Tritt soll so oft wie möglich in einer bestimmten Zeit durchgeführt werden. Hierbei startet man am Besten mit dem hinteren FUß und führt ab dann jeden weiteren Kick mit dem vorderen Fuß aus.

Beim Wechsel zwischen den beiden Beinen sollte nicht mehr Pause als 10 Sekunden sein.

<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 1 Minute Pallung–Chagis üben. Hierbei werden die Tritte zuerst 30 Sekunden mit dem linken und anschließend 30 Sekunden mit dem rechten Bein ausgeführt.
<b>Level 2</b>	Wie Level 1, allerdings sind es nun 45 Sekunden pro Bein.
<b>Level 3</b>	Wie Level 1, allerdings ist es 1 Minute pro Bein.

## Challenge 6: Aufstehen ohne Hände

Für diese Übung gibt es viele verschiedene Möglichkeiten diese durchzuführen. Das folgende Video soll hierbei nur eine Hilfestellung sein, ohne dabei jemanden zu einer bestimmten Technik verpflichten zu wollen.

<https://www.youtube.com/watch?v=I1vq7ZqJSAc>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 10 Wiederholungen der Übung
<b>Level 2</b>	Jeden Tag für eine Woche 20 Wiederholungen der Übung.
<b>Level 3</b>	Jeden Tag für eine Woche diese Übung auf Zeit absolvieren. Dabei innerhalb einer Minute mindestens 25–Mal ohne die Benutzung der Hände aufstehen. Das Hinsetzen jedoch kann mithilfe der Hände erfolgen.

## Challenge 7: Spagat

Bei dieser Übung ist es egal ob man sich für den Front– oder den Querspagat entscheidet. Die Anforderungen der Challenge bleiben für beide Übungen gleich.

[https://www.youtube.com/watch?v=e0\\_wYRfkvyo](https://www.youtube.com/watch?v=e0_wYRfkvyo)



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag einmal Spagat üben.
<b>Level 2</b>	Während der Spagat–Übung für 20 Sekunden die Hände in die Luft halten und aus eigener Kraft oben bleiben.
<b>Level 3</b>	Während der Spagat–Übung für 40 Sekunden die Hände in die Luft halten.

## Challenge 8: Gleichgewicht

Im Idealfall ist das Standbein nicht komplett durchgestreckt, sondern in einer leicht geknickten Position. Im Taekwondo heißt diese Fußstellung Hakdari Seogi.

<https://www.youtube.com/watch?v=waN2ToP9Pd0>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag für jeweils 10 Sekunden auf einem Bein stehen.
<b>Level 2</b>	Jeden Tag für eine Woche 30 Sekunden auf jedem Bein stehen.
<b>Level 3</b>	Eine Woche lang morgens beim Zähneputzen auf dem linken und abends auf dem rechten Bein stehen. (Nach Empfehlungen der Zahnärzte heißt das also 2 Minuten pro Bein)

## Challenge 9: Klappmesser

Da richtige Klappmesser eine Fortgeschrittene Übung sind, startet die Level 1 hier mit der leichteren Variante namens Crunch. In jedem Fall sollte man jedoch versuchen, den Oberkörper bei den Übungen niemals auf den Boden abzulegen, sondern immer leicht über dem Boden zu halten.

### Übung zum Crunch (Level 1)

<https://www.youtube.com/watch?v=vjlxnAd0KbY>



### Übung zum kompletten Klappmesser (Level 3)

[https://www.youtube.com/watch?v=0eWIGt\\_ooTo](https://www.youtube.com/watch?v=0eWIGt_ooTo)



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 10 Crunch ohne Pause.
<b>Level 2</b>	Für die Dauer einer Woche an jedem Tag 10 Klappmesser ohne Pause.
<b>Level 3</b>	Klappmesser auf Zeit. Innerhalb einer Minute sollen 40 Klappmesser vollzogen werden.

## Challenge 10: Beine hinter den Kopf

[https://www.youtube.com/watch?v=Mmek7jt\\_mK0](https://www.youtube.com/watch?v=Mmek7jt_mK0)



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag einmal jedes Bein vor den Körper für 20 Sekunden halten
<b>Level 2</b>	Die Füße für 20 Sekunden ans jeweilige Ohr halten.
<b>Level 3</b>	Die Füße für 20 Sekunden hinter den Kopf halten.

## Challenge 11: Schmetterlingsitz

Eine sehr gute Dehnübung, die die Sehnen im Hüftbereich lockert und es möglich macht höhere seitliche Tritte auszuführen. Es kann helfen, wenn man sich mit dem Rücken an eine Wand anlehnt, da man so einen geraden Rücken beibehält und nicht während der Übung nach vorne kippt. Wie für alle Dehnübungen gilt auch hier: Ein leichter Schmerz bzw. ein leichtes Ziehen sind vollkommen normal. Sollte allerdings ein stechender Schmerz eintreten, bitte sofort die Übung beenden.

<https://www.youtube.com/watch?v=2qVuLGCBXrk>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag den Schmetterlingsitz üben. Die tiefste Position für 10 Sekunden halten.
<b>Level 2</b>	Jeden Tag für eine Woche Schmetterlingsitz üben. Die tiefste Position für 30 Sekunden halten.
<b>Level 3</b>	Die Knie während des Schmetterlings komplett zu Boden drücken und für 30 Sekunden halten. Die Übung gilt als nicht bestanden, wenn die Knie nicht komplett auf den Boden gedrückt sind.

## Challenge 12: Abwehrtechniken

Die auszuführenden Techniken sind selbst zu wählen, allerdings sollte es den Schwierigkeitsgrad des eigenen Gürtels nicht überschreiten. Als Orientierungshilfe können die Prüfungsblätter auf unserer Webseite dienen.

<https://www.taekwondo-hochwald.de/formulare>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 10 Wiederholungen einer selbst ausgewählten Abwehrtechnik. Die ausgewählte Technik nicht mitten in der Woche wechseln, sondern alle 7 Tage die gleiche Technik.
<b>Level 2</b>	Wie Level 1, allerdings mit 2 verschiedenen Techniken.
<b>Level 3</b>	Wie Level 1, allerdings mit 4 verschiedenen Techniken.



## Challenge 13: Angriffe (Faust & Hand)

Die auszuführenden Techniken sind selbst zu wählen, allerdings sollte es den Schwierigkeitsgrad des eigenen Gürtels nicht überschreiten. Als Orientierungshilfe können die Prüfungsblätter auf unserer Webseite dienen.

<https://www.taekwondo-hochwald.de/formulare>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 10 Wiederholungen einer selbst ausgewählten Angriffstechnik. Die ausgewählte Technik nicht mitten in der Woche wechseln, sondern alle 7 Tage die gleiche Technik.
<b>Level 2</b>	Wie Level 1, allerdings mit 2 verschiedenen Techniken.
<b>Level 3</b>	Wie Level 1, allerdings mit 4 verschiedenen Techniken.

## Challenge 14: Tritte

Die auszuführenden Techniken sind selbst zu wählen, allerdings sollte es den Schwierigkeitsgrad des eigenen Gürtels nicht überschreiten. Als Orientierungshilfe können die Prüfungsblätter auf unserer Webseite dienen.

<https://www.taekwondo-hochwald.de/formulare>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 10 Wiederholungen einer Technik. Die selbst ausgewählte Technik soll nicht mitten in der Woche gewechselt werden, sondern für 7 Tage geübt werden.
<b>Level 2</b>	Wie Level 1, allerdings mit 2 verschiedenen Techniken. Ab hier sollten Tritte zum Kopf erfolgen, es sei denn, der Tritt zielt explizit auf eine andere Körperregion (bsp. Paldung-CHagi).
<b>Level 3</b>	Wie Level 1, allerdings mit 3 verschiedenen Techniken.

## Challenge 15: Formenlauf

Zur Orientierung kann man unter dem folgenden Link, oder durch einscannen des QR-Codes auf die Playlist der Kukkiwon (Taekwondo Hauptquartier in Südkorea) gelangen. Diese Videos sind leider nur auf Englisch oder Koreanisch erhältlich. Dennoch können sie als Hilfe dienen den Ablauf der Formen aufzufrischen. Es ist jedoch nicht empfehlenswert einzig und alleine mit diesen Videos komplett neue Formen zu lernen. Sollte man jedoch trotzdem mit einer neuen Form beginnen wollen, kann man jederzeit die Trainer um Rat fragen.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag eine selbstgewählte Form einmal vorlaufen.
<b>Level 2</b>	Wie Level 1, allerdings mit einer neuen Form jeden Tag (selbst auswählen).
<b>Level 3</b>	Wie Level 1, allerdings mit einer zufälligen Form jeden Tag. Jedoch müssen keine neuen (unbekannten) Formen gelaufen werden.

## Challenge 16: Unterarmstütz

Für diese Übung begibt man sich in die gleiche Position wie für einen Liegstütz, allerdings versucht man diese Position nun gestützt auf den Unterarmen für eine gewisse Zeit zu halten.

[https://www.youtube.com/watch?v=JWfUAXO\\_8IU](https://www.youtube.com/watch?v=JWfUAXO_8IU)



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 20 Sekunden im Unterarmstütz verharren. Der Rücken sollte hierbei möglichst gerade sein.
<b>Level 2</b>	Wie Level 1, allerdings für eine Dauer von 30 Sekunden.
<b>Level 3</b>	Wie Level 1, allerdings für eine Dauer von 45 Sekunden.

## Challenge 17: Zehen im Stand berühren

Bei dieser Übung kann man es sich aussuchen, ob man die Beine komplett geschlossen zusammen, oder etwa schulterbreit auseinander stehen hat. In jedem Fall ist es aber wichtig, dass die Beine während der Übung gestreckt bleiben und nur der Oberkörper nach vorne kippt.

<https://www.youtube.com/watch?v=t0yDWJX30BY>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag die eigenen Fußknöchel festhalten und in dieser Position für 30 Sekunden verharren.
<b>Level 2</b>	Wie Level 1, allerdings sollen nun die Fingerspitzen den Boden berühren.
<b>Level 3</b>	Wie Level 1, allerdings sollen nun die Handflächen den Boden berühren.

## Challenge 18: Strecksprünge

Zuerst geht man in die Kniebeuge und anschließend springt man ab, wobei man die Hände über den Kopf streckt. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der Hintern möglichst tief kommt (90° reichen aus) und der Rücken möglichst gerade bleibt. Mit Hinblick auf das Sportabzeichen ist außerdem zu erwähnen, dass die Hände beim Absprung über den Kopf gestreckt werden müssen.

<https://www.youtube.com/watch?v=jjqJ1gth0DE>



<b>Level 1</b>	Für die Dauer einer Woche, an jedem Tag 10 Strecksprünge. Idealerweise sollten die Sprünge ohne Pause erfolgen.
<b>Level 2</b>	Jeden Tag für eine Woche 20 Strecksprünge ohne Pause.
<b>Level 3</b>	Strecksprünge auf Zeit. 1 Minute möglichst viele Sprünge hintereinander durchführen. Hierbei sind auch Fehler und Abbrüche erlaubt, allerdings läuft die Zeit weiter. Level 3 gilt als bestanden, wenn man mindestens 30 Sprünge in der Minute erreicht.