

Treningsplan våren 2010

Grad: Barn I **Instruktører:** Oskar og Marianne
Klokkeslett: 17:30
 18:30

Kommentarer:

Planen er en generell oversikt over noen hovedtema på treningene. Eksakt innhold på hver trening vil kunne variere noe i forhold til planen.

Teori (1. punkt) er 5 minutter med info og spørsmål innen ulike temaer.

2010-01-04	2010-01-06	2010-01-11	2010-01-13	2010-01-18	2010-01-20
Grunntek/Mønster Stillinger	Mønster Spark 4.vendinger	Stegsparring/Gr Styrke	Mønster/4 v Utholdenhet	Ed Grunnteknikk På stedet	Regler i dojangen Mønster/4 v Spark
2010-01-25	2010-01-27	2010-02-01	2010-02-03	2010-02-08	2010-02-10
Når er det lov å gjøre Taekwondo Stegsparring/4 v Styrke	Teori: grunnprinsippene Stegsparring/sp Utholdenhet	Teori: stillinger Grunnteknikk fraspark 4 vending punsj	Teori: kroppsspråk Mønster/4 v 4 vending blokk	Teori: holdning Mønster/4 v Utholdenhet	Teori: treffpunkt Spark Sidespark/front snapp spark Styrke
2010-02-05	2010-02-17	2010-02-27	29.02.2010	2010-03-01	2010-03-03
Teori: treffpunkt Mønster/4 v blokk Fallteknikk Kroppskontroll	Teori: ansetninger Stillinger/grunnteknikk vendinger Volter Kroppskontroll	Teori: ansetninger Stegspar/4v punsj Kneopptrekk 4 v spark, sidespark Balanse	Teori: mental trening Stegspar/4v 4vspark/sidespark Spent	Teori: stillinger Mønster/4 v Spesialspark Spent	Teori: akt/pass selvfors Mønster/4 v Spark på target Hurtighet
2010-03-08	2010-03-10	2010-03-15	2010-03-17	2010-03-22	2010-03-24
Teori: kneopptrekk 4 vending spark Kneopptrekk Styrke	Teori: stress Mønster/4v Utholdenhet	Teori: kosthold Grunntek/Mønster Balanse	Teori: ansetninger Mønster/4v Spark	Teoripensum til gradering Pensum	Gradering
2010-04-07	2010-04-12	2010-04	1900-01-14	2010-04-19	2010-04-21
Teori: eden Mønster/4 v High/fly kick Spent	Teori: tøye Nye spark/4v Tøye, Fleksibilitet	Teori: grunnprinsippene Stegspar/Grunntek Styrke Tilpasse avstand	Teori: taekwondo regler Stegspar/4v Utholdenhet Tilpasse avstand	Teori: ansetninger Grunntek/Mønster På stedet/frem og	Teori: treffpunkt Spark Kneopptrekk Puter Kraft
2010-04-26	2010-04-28	2010-05-03	2010-05-05	2010-05-10	2010-05-12
Teori: balanse Stegsparring/4v Fotsparring Styrke	Teori: grunnprinsippene Mønster/4 v Utholdenhet	Teori: stillinger Grunntek/Mønster Volter og fallteknikk Kroppskontroll/ta	Teori: ansetninger Mønster/4 v Selvforvar	Teori: treffpunkter Stegsparring/Pu Styrke	Teori: kroppsspråk Stegspar/4v Utholdenhet
2010-05-19	2010-05-26	2010-05-31	2010-06-02	2010-06-03	2010-06-09
Teori: ansetninger Mønster/4 v Utholdenhet	Teori: treffpunkter Mønster/4 v Styrke	Teori: Koreanske navn Stegspar/4v Spark	Teoripensum til gradering Pensum	Gradering	Teori: balansebrytning Kosetrening Brytning Kroppskontroll/ta hensyn

