



TSV Pfuhl 1894 e.V.

Abteilung Taekwondo/Allkampf



Lockdown-Aktion: Gib 100 Prozent

	Übung	Anzahl (Strichliste):
100x	Situps	
100x	Kniebeugen (tief runter, wenn möglich)	
100x	Liegestütz	
100x	Kicks (gemischt, je nach Gürtelgrad)	
100x	Hampelmänner	
100x	Seilspringen	
100x	tiefer Ausfallschritt (Knie des hinteren Beines berührt den Boden) und zurück	
100x	Hüftkreisen (große Bewegungen)	
100x	Froschsprünge	
100x	10 Sekunden Unterarmstütz (Rücken gerade halten)	
100x	1 Minute zügiges Gehen, Joggen oder Walken an der frischen Luft	
100x	Hüpfen auf einem Bein	
100x	Fausstöße in die Luft, oder auf Boxsack (in Kampfstellung), wer kann dabei kombiniert mit Steppen	
100x	auf einem Bein stehend macht das andere Bein eine liegende Acht in die Luft	
100x	Rumpfbeugen (seitlich, nach hinten und vorne)	
100x	Ball mit einer Hand in die Luft werfen und wieder auffangen (andere Hand bleibt hinter dem Rücken)	
100x	1 Minute dehnen (verschiedene Übungen nach Lust und Laune)	

Wenn ihr alles geschafft habt, fotografiert die Strichliste ab und schickt sie per Mail an:

aktion@taekwondo-pfuhl.de

Viel Spaß!