TV Voerde Budo Familientraining Taekwon-Do

Trainingsplan Herbst/Winter 2026

Freitags 15:45-17:15 Uhr · 3-fach Halle Steinstraße · für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Datum	Wochentag	Schwerpunkt	Trainingsinhalt
04.09.2026	Freitag	**Selbstverteidigung**	Distanz, WT-Keil und Vorwärtsstruktur
11.09.2026	Freitag	**Kampf**	Auge, Reaktion und saubere Kombinationen
18.09.2026	Freitag	**Selbstverteidigung**	Schubsen und Fassen an Kleidung
25.09.2026	Freitag	**Parcours**	Klassischer Hindernisparcours und Hühnerleiter
02.10.2026	Freitag	**Kampf**	Täuschungen, Winkel und zweite Aktion
09.10.2026	Freitag	**Selbstverteidigung**	Hand-, Arm- und Griffbefreiungen
16.10.2026	Freitag	**Partnerkampf**	Ilbo, Ibo und Sambo; echter Einschrittkampf im Fokus
23.10.2026	Freitag	**Herbstferien**	Kein Training
30.10.2026	Freitag	**Herbstferien**	Kein Training
06.11.2026	Freitag	**Parcours**	Renovierter Budo-Missionsparcours und Teamspiel
13.11.2026	Freitag	**Selbstverteidigung**	Gerader Angriff und weiter Schwinger
20.11.2026	Freitag	**Kampf**	Treffen, ohne getroffen zu werden
27.11.2026	Freitag	**Selbstverteidigung**	Wand, Ecke und mehrere Beteiligte
04.12.2026	Freitag	**Parcours**	Budo-Teamparcours und Hühnerleiter
11.12.2026	Freitag	**Prüfungsmix**	Kombinationen, Ilbo, Freikampf und Bruchtest
18.12.2026	Freitag	**Abschluss**	Fröhlicher Weihnachtsabschluss

Erläuterungen zum Trainingsplan

Hyong und Grundschule

An allen normalen Trainingstagen werden bekannte Formen wiederholt und die jeweilige Prüfungsform vertieft. Saju-Chirugie und Saju-Makki bilden den Einstieg. Handtechniken, Stellungen und Tritte wie Ap-Chaigi, Dollyo-Chaigi, Yop-Chaigi und für Fortgeschrittene Tora-Yop-Chaigi werden mit den Bewegungen der Formen verbunden.

Kampf und Partnertraining

Kombinationen, Auge, Reaktion und taktisch clevere Lösungen stehen vor Härte oder Turnierorientierung. Ilbo-Taeryon ist prüfungsrelevant; Ibo- und Sambo-Taeryon werden ergänzend als Distanz-, Rhythmus- und Koordinationstraining genutzt. Freikampfrunden dauern in der Regel ein bis zwei Minuten.

Selbstverteidigung

Die Einheiten greifen typische Schulhofsituationen auf: verbales Bedrängen, Schubsen, Festhalten, gerade Angriffe, Schwinger, eine Wand im Rücken und mehrere Beteiligte. Kinder trainieren zuerst Stimme, Abstand, Flucht und das Holen von Hilfe. Bei Erwachsenen werden Rückzugsmöglichkeiten genutzt; wenn kein sicherer Rückweg bleibt, folgen WT-Keil und Struktur, Vorwärtsbewegung, Besetzen der Zentrallinie, Verdrängen und das Erreichen der blinden Seite.

Parcours

Etwa jede vierte Trainingseinheit ist ein Parcourstag. Aufbau ist ab 15:30 Uhr gemeinsam mit Kindern und Eltern. Trampolin und Weichboden, Slalom, lange Kästen, Bänke, Reifen, Pratzen und später auch eine betreute Bruchteststation sorgen für Abwechslung. An diesen Tagen entfällt Hyong zugunsten eines Abschlussspiels.

Bruchtest

Wiederverwendbare Kunststoffbretter werden nach Alter, Erfahrung und Technik ausgewählt. Auch niedrigere Gürtel dürfen unter direkter Anleitung das leichte Brett ausprobieren. Technik, Konzentration und ein sicherer Aufbau sind wichtiger als Kraft.

Sicherheit

Kinder trainieren ohne Kopfkontakt. Bei Erwachsenen ist kontrollierter Kontakt zum Kopf nur mit geeigneter Schutzausrüstung erlaubt; ohne Schutz wird eine sauber abgestoppte Technik lediglich gewertet. Bei nur einem Trainer findet kein freier Kampf statt und der Parcours wird auf übersichtliche, niedrige Stationen reduziert.

Hinweis Dieser Trainingskalender ist unverbindlich. Trainerbesetzung, Gürtelprüfungen und die aktuelle Gruppensituation können Anpassungen erforderlich machen. Änderungen werden beim Training oder über den WhatsApp-Verteiler bekannt gegeben.