



U-CHONG
TAEKWONDO 우정

LIVE ONLINE ZOOM
TRAININGSPLAN

GÜLTIG BIS 20.12.20

Gültig: ab Mi, 04.11.20 bis 20.12.2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17.00 - 17.40	Kinder WEISS - GRÜN	Kinder GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Kinder WEISS + WEISS/GELB	Kinder GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Kinder WEISS - GRÜN
18.30 - 19.15	Jugendl./ Erwachs. WEISS - GRÜN	Jugendl./ Erwachs. GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Jugendl./ Erwachs. WEISS - GRÜN	Jugendl./ Erwachs. GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Jugendl./ Erwachs. ALLE FARBEN

TRAININGSINHALT:

- AUFWÄRMEN + DEHNEN
- GRUNDTECHNIKEN + KICKEN
- KICKEN MIT PRATZE
- POOMSAE
- ILBO DAERYEON

VORBEREITEN:

- INTERNETZUGANG
- DOBOK + GÜRTEL + PRATZE
- LINK + ID + KENNCODE BEREIT HALTEN
- GUTE LAUNE 😊



21.12.2020 - 10.01.2021

WINTERPAUSE

Frohe Weihnachten & bitte bleibt gesund!

SOBALD SICH ETWAS ÄNDERT INFOS AUF: WWW.U-CHONG.DE, PER E-MAIL O. WHATSAPP