



**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](http://WWW.U-CHONG.DE), PER E-MAIL O. WHATSAPP**