

TAEKWONDO – Aufwärmprogramm für USI-Linz

Aufstellung nach Graduierung: Rechts vorne der Höchstgraduierte, dahinter der nächste usw.
Es sollten in jeder Reihe gleich viele Personen stehen

Anrede der TKDin: Anfänger = choboja
Farbgurte = Yukupja
Schwarzgurte = Yudanja

Kommandosprache: charyot – kyongre (wird vom Höchstgraduierten gegeben)
Charyot – sabumnim – kyongre (= wenn ein TKDin ab 4. Dan das Aufwärmen macht)
Charyot – kwangjangnim – kyongre (= wenn ein TKDin ab 5. Dan das Aufwärmen macht)
Myongsang (= Meditation bzw. "abschalten") sollte 30 Sek. dauern,
Kommando wird vom Trainer gegeben.
Kuman (= Ende)

dann

Junbi undong (= Aufwärmen)
Jede Übung wird rhythmisch auf Koreanisch eingezählt;
Hana – dull - set - net - dasott usw.

Folgendes Programm (Übungen):

Stand – junbi seogi:

Übung 01. a) Arme gestreckt vorm Körper – Hände zur Faust schließen und öffnen
(wird folgend ausgeführt: 10 x nur schließen – öffnen)

Übung 01. b) dann 20 x mit gleichzeitigem beim Schließen in den Fußballenstand heben
und beim Öffnen wieder absenken ohne, dass Ferse den Boden berührt)

dann

Stand – junbi seogi: Arme, Hände und Beine, Füße abwechselnd ausschütteln (bis yodul zählen)

dann nochmals 20 x Übung 01.b)

dann

Stand junbi seogi: Hände in der Hüfte abgestützt, Kopf nach oben ziehen, Gesäßmuskel anspannen; Zehen anziehen

Übung 02.a) mit Kopf 2 x nach vorne nicken; 2 x nach hinten wiederholen bis yodul zählen

Übung 02.b) Kopf 2 x nach links drehen, 2 x nach rechts drehen; wiederholen bis yodul zählen

Übung 02.c) Kopf 2 x seitlich nach links kippen, 2 x nach rechts, wiederholen bis yodul zählen

dann

Stand junbi seogi: Arme locker herabhängen lassen, Gesäßmuskel anspannen

Übung 03.a) Schulterkreisen, 4 x vor- 4 x rückwärts, bis yodul zählen

Übung 03.b) Fingerspitzen einige Zentimeter unterhalb des Schlüsselbeins auflegen und dann Ellbogenkreisen, 4 x vor- und 4 x rückwärts, wobei abwechselnd der linke EB oben und der rechte EB unten und umgekehrt ist, bis yodul zählen

Übung 03.c) Fingerspitzen beider Hände berühren sich vorm Brustbein; dann 2 x dynamisch die Ellbogen (in gleicher Höhe wie Ausgangshaltung), nach hinten federn; dann das gleiche mit gestreckten Armen (Handflächen zeigen nach oben) dabei in den Zehenstand gehen; wiederholen bis yodul zählen

Übung 03.d) paralleles Armkreisen (wobei jeweils eine andere Hand oben ist) 4x vor- u. 4x rückwärts – beim Richtungswechsel kurz in den Zehenstand gehen, bis yodul zählen

Übung 03.e) Körperdrehen in ap kubi mit gestreckten Armen (Handflächen zeigen nach unten) und auf Kommando hana wird nach links gedreht und auf dull die hintere Ferse kräftig zum Boden gedrückt, auf sett wird nach rechts gedreht (gleiche Übungsausführung wie links), nett; auf dasutt werden beide Arme über den Kopf gestreckt und wieder nach links gedreht (Daumen berühren sich und Handflächen zeigen nach unten), auf yosutt wird die hintere Ferse wieder fest zum Boden gedrückt; nach rechts wiederholen mit ilkop und yodul.

dann

junbi Stand – Hände in der Hüfte abstützen, dass Daumen vorne ist.

Übung 04.) – 4 x Hüftkreisen nach links und 4 x nach rechts, bis yodul zählen

dann

moa sogi Stand – Hände auf die Knie legen, Knie leicht beugen (Oberkörper u. Rücken gerade)

Übung 05.a) 4x links und rechts Kniekreisen

Übung 05.b) in gleicher Körperhaltung – abwechselnd li. re. Ferse max. anheben dabei bis yoll zählen

Übung 05.c) mit beiden Händen auf den Fingern am Boden abstützen und im Rhythmus (2er Takt) 4 x Knie beugen und wieder ganz durchstrecken

4x Kniekreisen 2 x li. und 2 x. re.

4x Knie öffnen und schließen in kreisender Bewegung je 2 x

Übung 05.d) mit beiden Händen auf den Fingern am Boden abstützen und im Rhythmus (2er Takt) Ausfallschritt – Beinwechsel, bis yodul zählen

folgend schneller Wechsel 1er Takt, 10 x bis yoll zählen

dann

aufstehen

Moa sogi Stand – Hände ineinander verschränken – Arme gestreckt über Kopf halten

Übung 06.a) Arme beugen und verschränkte Hände in den Nacken geben – hana wieder strecken – dull

4 x wiederholen (beim Strecken in den Zehenstand heben)

Übung 06.b) Knie leicht beugen; langsam mit den Handflächen zum Boden, sobald diese flach am Boden vor den Zehen aufliegen, Knie durchstrecken und bis yoll zählen

Übung 06.c) Füße eine Faustbreite auseinander geben, Knie gestreckt lassen und mit den Handflächen (Hände verschränkt) 4 x den Boden berühren (wippend) dann aufrichten und Hände in der Hüfte abstützen und 4 x die Hüfte nach vorne drücken, dabei bis yodul zählen

Übung 06.d) Hände verschränkt mit gestreckten Armen am Gesäß anlegen, nun im 2er Takt Kopf zu den Knien bewegen (Rücken gestreckt halten) und die Hände und Arme so weit wie möglich weg vom Körper, nun wieder aufrichten usw., dabei bis yodul zählen

dann

Moa sogi Stand – Hände in der Hüfte abstützen

Übung 07.a) Takt (bis yodul zählen) Zehenstand – absetzen – Füße aufdrehen auf

Fußaußenkante – absetzen – Zehenstand – Fußaußenkante – absetzen, WH.

Übung 07.b) Takt (bis yodul zählen) viermaliges Fußkreisen links nach innen; gleichzeitig mit den Händen nach außen kreisen, dann 4 x Fußkreisen links nach außen, mit Händen nach innen, nun das gleiche mit dem rechten Fuß

dann

junbi seogi Stand – Arme und Hände hängen locker am Körper

Übung 08.a) am Ort federnd hüpfen, 10 x, dabei bis yoll zählen

Übung 08.b) am Ort federnd hüpfen, 10 x Beine überkreuzen, dabei bis yoll zählen

Übung 08.c) am Ort federnd hüpfen, 10 x Ausfallschritt, dabei bis yoll zählen

Übung 08.d) am Ort federnd hüpfen, 10x Wedeln, dabei bis yoll zählen

Übung 08.e) am Ort federnd hüpfen, 10 x Hampelmann, bis yoll zählen

Übung 08.f) am Ort federnd hüpfen, 8 x nur aus dem Fußgelenk so hoch wie möglich springen (beidbeinig), dabei bis yodul zählen

Übung 08.g) am Ort seitlich drehen nach links und federnd 8 x das rechte Knie so hoch und so eng wie möglich, dabei bis yodul zählen, dann auf die rechte Seite drehen und mit linkem Knie wiederholen, dabei bis yodul zählen

Übung 08.h) kyrumse Stellung – federnd ohne Veränderung der Standlänge ca. 20 cm vor und zurück federn (nicht springen) bis yodul zählen, dann Beinwechsel und wiederholen

guman

dann

je nach Anzahl der Tr.TLN und der Hallengröße – eine Reihe (zwei Reihen – falls nötig bis 4 Reihen) und langsames Laufen (in der Halle grundsätzlich nur auf den Zehenballen)

Übung 09.a) 2 Hallenrunden eine nach links und eine nach rechts

Übung 09.b) 1/2 Halle Hampelmann linksseitig, 1/2 Halle rechtsseitig – Laufrichtung wechseln

Übung 09.c) 1/2 Halle Übersteigen linksseitig, 1/2 Halle rechtsseitig – Laufrichtung wechseln

Übung 09.d) 1 Hallenlänge so schnell wie möglich anfersen (Ferse muss Gesäß berühren)

1 Hallenlänge so schnell wie möglich Kniehebelauf (Knie mind. Hüfthöhe)
Laufrichtung wechseln

Übung 09.e) "Kniebeugelauflauf": abwechselnd in juchum sogi Stellung mit einer Hand den Boden berühren (Oberkörper aufrecht), dazwischen 5 Schritte laufen, 10 x also bis yoll zählen

dann

Aufstellung wie am Anfang - Junbi sogi Stand

Übung 10.a) auf hana - in ap sogi (mit dem rechten Fuß) vorsteigen und Arme über Kopf heben, dabei einatmen

in junbi sogi zurücksteigen und Arme senken, ausatmen

auf dull – in ap sogi (mit dem linken Fuß) vorsteigen und Arme über Kopf heben, dabei einatmen

in junbi sogi zurücksteigen und Arme senken, ausatmen

wh. mit sett und nett

auf dasott – in ap kubi (mit dem rechten Fuß) vorsteigen und Arme über Kopf heben und dabei einatmen

in junbi sogi zurücksteigen und Arme senken, ausatmen

auf yosott – in ap kubi (mit dem linken Fuß) vorsteigen und Arme über Kopf heben und dabei einatmen

in junbi sogi zurücksteigen und Arme senken, ausatmen

wh mit ilgup und yodoll

auf ahop – junbi Stellung, beide Arme mit großer Kreisbewegung über Kopf führen, dabei ein- und ausatmen
auf yoll – in junbi Stellung beide Arme in Brusthöhe seitlich nach hinten führen und einatmen und beim nach vorne geben, ausatmen

dann

mittlere Grätsche einnehmen; Füße leicht nach innen drehen und Zehen anheben; Rücken gerade

Übung 11.a) mit geradem Rücken und abgewinkelten Armen mit den Ellbogen im 2er Takt zum Boden wippen, dann aufrichten, Hände in der Hüfte abstützen und Hüfte im 2er Takt nach vorne drücken, dabei von hana – dull, sett – nett 4 x wh. somit 2 x von hana bis yodull zählen

Übung 11.b) Oberkörper aufrecht; Arme schwingend vorm Körper kreuzen und mit diesem Schwung rechten Arm seitlich über Kopf (Zug nach oben); linke Hand stützt stabil in der Hüfte, 3 x pro Seite wh.

dabei im 2er Takt zählen; hana - dull, sett - nett, dasott - yosott, ilgup - yodul,
Übung 11.c) Oberkörper mit geradem Rücken 90 Grad nach vorne abwinkeln, Arme strecken, und nun mit gestreckten Armen Oberkörper drehen, abwechselnd nach links und rechts, je Seite 4 x, bis yodul zählen

Übung 11.d) aus der Körperhaltung von Übung 11.c) mit beiden Händen den linken Knöchel umfassen u. mit zweimaligem Wippen, Brust zum Oberschenkel bringen; dabei im 2er Takt bis yodul zählen

dann

moa sozi – Hände auf den Knien abstützen, Rücken gerade

Übung 12.a) Knie so weit wie möglich beugen, ohne dass Fersen vom Boden gehoben werden, dabei im 2er- Rhythmus zählen: hana - dull (beugen) sett - nett (strecken), 2 x wh, dabei bis yodul zählen

Übung 12.b) Knie beugen bis Gesäß Fersen berührt, ohne dass Fersen gehoben werden rhythmisches zählen, wie Ü12.a)

Übung 12.c) Knie beugen, dabei Fersen anheben, um in den Zehenballenstand zu gehen und Gesäß auf Fersen aufsetzen; rhythmisches Zählen wie Ü12.a).

dann

juchum seogi – Hände auf Knie abstützen, Rücken gerade, in dieser Körperhaltung:

Übung 13.a) tiefe Kniebeugen 8x und dabei bis yodul zählen

Übung 13.b) in der Stellung wie Ü13.a) Füße so weit wie möglich nach außen drehen, und nun Körper nach links und rechts bewegen, 8 x, dabei bis yodul zählen

Übung 13.c) in der Stellung wie Ü13.a) nun beide Knie so weit wie möglich nach hinten-außen drücken und dabei abwechselnd die rechte bzw. linke Hüfte nach innen ziehen; dabei bis yodul zählen

Übung 13.d) nun Füße wieder in juchum sozi-Stellung bringen, Knie gebeugt lassen, Kniekreisen; 4 x nach innen und 4 x nach außen, bis yodul zählen

dann

mittlere Grätsche – Hände auf beide Knie abstützen, gerader Rücken, Oberkörper so aufrecht wie möglich

Übung 14.a) linkes Bein gestreckt (Fuß angewinkelt) – rechtes Bein beugen (Ferse bleibt am Boden), Körpergewicht mit der rechten Hand am rechten Knie abstützen, jetzt versuchen, mit dem Gesäß bis zum Boden zu kommen und dabei 8 x wippen, bis yodul zählen, jetzt auf die andere Seite wechseln; alles 2 x wh.

- Übung 14.b) genau so wie Ü14.a) jedoch Fuß gestreckt
- Übung 14.c) pandalchagi Fußhaltung (ganze Fußsohle fest zum Boden drücken) und mit Gesäß so weit wie möglich zum Boden (gerader Rücken, Brust zum Oberschenkel) bis nett zählen dann Seitenwechsel bis yodul zählen
- Übung 14.d) mit linkem Bein (Fuß) yop chagi-Haltung einnehmen, mit der linken Hand das linke Knie nach hinten drücken, Körpergewicht wiederum mit der rechten Hand am rechten Knie abstützen; nun so weit wie möglich Gesäß zum Boden bringen – 8 x wippen, dabei bis yodul zählen, auf die andere Seite wechseln; alles 2 x wh.
- Übung 14.e) gleich wie Ü14.a) nur jetzt mit Gesäß am Boden sitzen und Brust am Oberschenkel auflegen, dabei bis yodul zählen, auf der anderen Seite wh.;
- Übung 14.f) nach links Ausfallschritt, beide Hände am Boden abstützen, das abgewinkelte Knie innerhalb der Arme und unter der Brust.
In dieser Stellung durch Anspannen des Gesäßmuskels die Hüfte Richtung vordere Ferse drücken, wippen bis yoll zählen, dann Seitenwechsel.
- Übung 14.g) aus der Ausgangsstellung der Ü14.e) nach hinten in den Längsspagat rutschen, dabei Brust so weit wie möglich zum Oberschenkel bringen, bis yoll zählen
Seitenwechsel.

dann

in max. Grätsche gehen – Körpergewicht auf den Händen abstützen, Rücken gerade;

Übung 14.a) in dieser Stellung Hüfte so weit wie möglich vor- und rückwärts kreisen, 4 x, dabei bis yodul zählen (die TKDin sollten beim Vorwärtskreisen kihap machen)

Übung 14.b) in max. Vorwärtshaltung der Hüfte, Oberkörper nach links und rechts drehen, im 2er Takt bis yodul zählen

dann

aus der Stellung Ü14.b) ohne dass sich die Hüfte verdreht oder die Grätsche verkürzt wird, sich nach hinten auf den Boden setzen (Oberkörper aufrecht und aus der Hüfte gehoben)

Übung 15.a) Arme seitlich strecken und nun mit der linken Hand zum rechten Fuß und umgekehrt, 8 x, bis yodul zählen

Übung 15.b) Hände verschränken, in den Nacken geben und mit geradem Rücken nun im 2er Takt jeweils 2x links und rechts die Ellbogen neben dem Knie (hinten) zum Boden bewegen, dabei bis yodul zählen

Übung 15.c) gleiche Körperhaltung wie Ü15.b); und ebenfalls mit geradem Rücken die Brust (nicht Kopf) zum Boden bewegen (dabei Zug nach vorne) und wieder aufrichten, dabei bis yodul zählen

dann

Beine abwinkeln bis sich Fußsohlen berühren, Oberkörper aufrecht, gerader Rücken, Hände mit gestreckten Armen neben Gesäß am Boden;

Übung 16.a) Beinwippen, dabei bis nett zählen

Übung 16.b) Knie schließen und dann links und rechts zum Boden, dabei weiter bis yodul zählen

dann

Beine anwinkeln, Fußsohlen sind am Boden, Knie ca. 20 cm geöffnet

Übung 17.a) Hüfte so weit wie möglich nach oben drücken (Gesäßmuskel maximal anspannen dabei), hana und dull;

dann Füße etwas näher zum Körper ziehen und etwas mehr zusammen geben

und nochmals 2 x Hüfte so weit wie möglich nach oben drücken, dabei sett nett zählen;

Übung 17.b) nun auf den Rücken legen, Hände umfassen Beinfessel (Knöchel) und nun 2 x Hüfte so weit wie möglich nach oben drücken (Gesäßmuskel dabei maximal anspannen) und bis yodul weiterzählen

Übung 17.c) nun am Rücken liegend die Fersen unter das Gesäß geben und die Hände unter die Schultern; nun in die Brücke drücken (dabei Gesäßmuskel max. anspannen und zuerst die Beine strecken) bis yodul zählen (alle)

dann

Rückenlage, Beine strecken, Arme gestreckt in Schulterhöhe

Übung 18.a) rechtes Bein gestreckt hochheben, 90 Grad -Fuß angewinkelt und nun zur linken Hand geben (dabei Fuß mit der Hand halten) und bis hana dull zählen, Beinwechsel, 2 x wh. und bis yodul zählen

Übung 18.b) Strecksitz einnehmen, Hände mit gestreckten Armen neben dem Gesäß und nun Hüfte hochheben, bis Beine und Körper eine Linie bilden (Füße berühren nur mit den Fersen den Boden) bis yoll zählen,

Übung 18.c) rechtes Bein anwinkeln, bis yoll zählen, Beinwechsel bis yoll zählen (kein Absinken der Hüfte)

Übung 18.d) Körperhaltung wie bei Ü 18.b) und nochmals bis yoll zählen

dann

Strecksitz (Rücken gerade)

Übung 19.a) linkes Bein anwinkeln, Knöchel liegt am rechten Oberschenkel (Knie so weit wie möglich zum Boden), mit der linken Hand Bein oberhalb der Knöchel halten und mit der rechten Hand Fuß nehmen und 4x nach links und 4 x nach rechts kreisen, dabei bis yodul zählen

Übung 19.b) nun die linke Hand auf das linke Knie und dieses federnd zum Boden drücken, dabei bis yodul zählen

Übung 19.c) nun Bein senkrecht vorm Körper anwinkeln und strecken und wieder abwinkeln (Knie bleibt bei der Schulter), bis yodul zählen

Übung 19.d) nun umgreifen, sodass linke Hand den linken Fuß hält und rechte Hand das linke Knie

und jetzt Bein strecken und beugen (piturochagi), bis yodul zählen

Übung 19.e) nun rechte Hand rechts neben Hüfte abstützen, Ellbogen gestreckt, und jetzt Bein beugen und strecken (dolljo chagi), bis yodul zählen

Übung 19.f) nun Bein wie Ü20.a) und jetzt Brust zum Knie drücken, Hände umfassen rechten Fuß; Rücken gerade und Blick nach oben, bis yodul zählen

Beinwechsel

Übung 19.g) – Ü 19.k) Ü19.a) bis 19.f) mit anderen Bein wh.

dann

Strecksitz: Beine ca 20 cm geöffnet - (Rücken gerade), Hände im Nacken verschränken und

Übung 20.a) Brust auf Oberschenkel auflegen – Blick nach oben, dabei bis yodul zählen

dann

Strecksitz

Übung 21.a) ein Bein anwinkeln, Fuß zu Gesäß ziehen, (hana - dull zählen), dann Knie zur Brust ziehen (sett - nett zählen) –bago (= Beinwechsel) dabei bis yodul weiter zählen

- Übung 21.b) beide Beine fest anwinkeln und mit Armen Knie umfassen, dabei Stand auf den Füßen; jetzt 2 x über den runden Rücken abrollen, dabei hana - dull zählen
- Übung 21.c) beim 3. Abrollen, die Beine beim Zurückrollen strecken und beim vorwärtskommen gestreckt lassen und mit der Brust zu den Oberschenkeln, dabei sett - nett zählen
- Übung 21.d) beim nun folgenden Zurückrollen Beine grätschen und auch in der Grätsche nach vorne und mit der Brust zum Boden kommen, dabei dasott - yosott zählen
- Übung 21.e) beim nun folgenden Zurückrollen Beine grätschen und beim Vorwärtsbewegen in der Rückenlage stoppen und Beine gegrätscht halten, dabei ilgup - yodul zählen; jetzt mit den Armen die gegrätschten Beine bei den Knien fassen und fest zum Boden wippen, dabei bis yodul zählen

dann

Schneidersitz – beide Hände umfassen die Füße

- Übung 22.a) mit geradem Rücken und Blick nach oben die Brust zum Boden drücken und dabei die Knie zum Boden ziehen, bis yoll zählen

dann

Rückenlage, Beine anwinkeln, Knie schulterbreit auseinander, Fußsohlen am Boden, Gesäßmuskeln anspannen, Bauchmuskeln anspannen, dabei Bauch einziehen;

- Übung 23.a) Fingerspitzen an den Schläfen locker anlegen (Ellbogen so weit wie möglich zur Seite; nun Schultern vom Boden heben und kleine Auf- und Abwärtsbewegungen (Schultern berühren den Boden dabei nicht mehr) bis yoll zählen
- Übung 23.b) Arme über Brust kreuzen, Hände liegen auf den Schultern, nun gleich wie Ü23.a)
- Übung 23.c) Arme gestreckt außen neben die Knie geben (Fausthaltung) und nun wie Ü23.a)
- Übung 23.d) linke Ferse auf rechtes Knie legen, linken Arm leicht abgewinkelt rechtwinkelig neben dem Körper legen, Handflächen zum Boden drücken, rechten Arm anwinkeln, Fingerspitzen locker zur Schläfe geben, Schultern leicht vom Boden heben, und nun mit einer drehenden Aufwärtsbewegung den rechten Ellbogen zum linken Knie bringen, 10x, dabei bis yoll zählen
Seitenwechsel, wh.
- Übung 23.e) Beide Arme leicht abgewinkelt im rechten Winkel neben dem Körper legen, Handflächen fest auf den Boden drücken, Beine gestreckt fest zusammen drücken, Fersen berühren sich, Füße aufgestellt, Rücken im Lendenwirbelbereich fest auf den Boden drücken, Beine bis 90 Grad anheben und wieder absenken, ohne dass Fersen den Boden berühren, 8 x, bis yodul zählen
- Übung 23.f) Körperhaltung wie Ü23.a) jetzt die Beine gestreckt und die Füße fest zusammen drücken, links und rechts zum Boden, jedoch diesen nicht berühren, 4x links, 4 x rechts, bis yodul zählen
- Übung 23.g) Körperhaltung wie Ü23.a) und mit fest geschlossenen Füßen Beinkreisen 4 x links und 4 x rechts, bis yodul zählen

dann

Rückenlage und von dieser in den "Kerzenstand"

- Übung 24.a) Füße geschlossen, Beine gestreckt, Zehen aufgestellt, Hüfte mit den Armen abstützen (Gewicht tatsächlich auf die Arme geben); 4 x Zehenballen zum Boden, dabei bis yodul zählen (2er Takt)

- Übung 24.b) wie Ü24.a) nur einbeinig, 4x je Seite, bis yodul zählen
Übung 24.c) wie Ü24.a) nur jetzt links und rechts, 4 x je Seite, bis yodul zählen
Übung 24.d) im Kerzenstand mit den Beinen in der Luft "Radfahren" 30 x Tempo steigern
Übung 24.e) Fersen unter das Gesäß, Hände umfassen Füße, Gesäßmuskel max. anspannen,
nun 8x beide Knie zum Boden drücken, bis yodul zählen

dann

Aufstehen

Paarweise zur Wand

Übung 25.a) Bein hochheben in apoligi, in zügigem aber nicht hektischen Tempo,
dabei bis 20 zählen

Übung 25.b) wie Ü25.a) nur jetzt in yopchagi-Haltung

dann

Aufstellung wie zu Beginn;

Kommando "chariot" chungmongdallyo junbi (Liegestütz auf den Faust Knöcheln)

Übung 26.a) 20 x Liegestütz

Übung 26.b) abwechselnd das gestreckte Bein mit angezogenem Fuß und aufgestellten Zehen
so hoch wie möglich anheben, Blick zur Ferse, abwechselnd 4 x li., 4 x re., bis
yodul zählen

Übung 26.c) Bauchlage, Arme 90 Grad vom Körper gestreckt, abwechselnd je 4 x rechten
Fuß zur linken Hand und umgekehrt, dabei bis yodul zählen

Übung 26.d) aus der Bauchlage, mit fest angespannten Gesäßmuskeln Oberkörper nach oben
drücken bis Arme gestreckt, Zug nach vorne, kein Schmerz in der
Lendenwirbelsäule! dabei Kopf abwechselnd nach li. und re. drehen, ab nett,
bis yodul zählen

Übung 26.e) aus der Ü26.d) in den Kniestand gehen und Gesäß so weit wie möglich nach
hinten ziehen, Hände bleiben dabei am Ausgangspunkt liegen;
bis yodul zählen

dann

Übung 27.a) Handflächen bleiben am Ausgangspunkt von Ü26.d) und mit zählen hana - dull
mit den Füßen zwischen die Hände gehen, dann auf sett - nett die Knie
durchstecken und auf dasott - yosott Brust zu den Oberschenkeln und auf ilgup
langsam aufrichten und dabei einatmen und wenn aufrechte Haltung mit
gestreckten Armen, Hände über Kopf erreicht wurde, auf yodul Arme senken
und ausatmen

dann

Kommando charyot – dyrodora – (Kleidung richten) dyrodora charyot-
Kisol – kibondongjak Junbi