

## Online Taekwondo Training

Was brauche ich an Zubehör für das Online Taekwondo Training?

Folgende Materialien werden ggf. in einem Online Training verwendet:

- **Einen Mülleimer**, Papierkorb oder Kiste  
Wurf- und Koordinationstraining
- **Eine Rolle Klopapier**  
Wurf- und Koordinationstraining
- **10 Wäscheklammern**, Duplosteine, Stifte...  
Für den Parcours und Wurftraining  
Alternativ eine Trainingsleiter
- **PET Flaschen**  
Werden als Gewichte verwendet. Bitte mit Wasser befüllen und fest verschließen.
  - o 2x 0,5 Liter oder/und 2x 1,0 Liter oder/und 2x 1,5 Liter  
So können Gewichte von 0,5 – 0,7 – 1,0 – 1,25 – 1,5 – 2,0 und 2,5 Kg erstellt werden!
- **Seil** oder Teppichkante oder Fuge zwischen den Fliesen.  
Zum Balancieren und für Koordinationsübungen
- **Stuhl mit Lehne**  
Hoher Stuhl für große Menschen  
Kinderstuhl für Kinder und Bambinis
- **Ein großes Kissen**  
Wird auf den Stuhl gestellt und an die Lehne angelehnt.  
Wird als Schlagpolster bzw. Prätze verwendet.

In Kürze wird es weitere Tutorials geben zu dem Thema:

### Wie baue ich mir...

- Eine Trainingsleiter
- Ein Gleichgewichtsbrett (Wackelbrett)
- Einen Prätzenbaum
- Einen Präzisionsball
- Usw...