

SHT- Taekwondochallenge



Materiaal

Geen specifiek materiaal nodig, werk met sportkledij en blote voeten.

Een open ruimte van minimaal 4x4 meter.

Je smartphone om het eindresultaat te filmen.

Voorbereiding

Opwarmen doe je door deze video mee te doen. Het legt de basistechnieken uit van Taekwondo.

<https://www.youtube.com/watch?v=etgxusKS0Do>



Oefen dan op een pomsae. **Pomsae** is de Koreaanse naam voor stijlvorm. Het wordt gezien als een schijngevecht tegen een of meerdere tegenstanders. Hierin komen alle arm- en beentechnieken van het Taekwondo voor. Ook worden er een aantal verdedigings- en aanvalstechnieken in een vaste volgorde achter elkaar uitgevoerd.

https://www.youtube.com/watch?v=Zx1wNS_Cx9I&feature=youtu.be



Taekwondochallenge

Voer de pomsae 2 uit in een vlotte beweging.

De volgorde moet je uit je hoofd leren.

Bewijs jouw Challenge

Je filmt je pomsae, in totaal zal dit 1 minuut duren. Post dit filmbestand nadien via de uploadzone.