



A.S.D. TAEKWONDO BAEK HO



#IORESTOACASA... ma... #MIALLENOPERTUTTACASA!!!

In questi giorni di quarantena sono i nostri bimbi a pagarne le conseguenze più grandi, ed è difficile contenerli in casa senza poterli portare a giocare con gli amici. Cari genitori, so che questa potrà sembrarvi un'idea folle, ma possiamo guardarla come un momento di gioco assieme ai nostri bimbi, anche i più piccoli, che ci metteranno la casa un po' sottosopra, ma che sono sicura si divertiranno tantissimo!!! ...e noi con loro!

Per i più grandi o chi fa taekwondo già da un po' e sa fare le forme sono già state attivate gare di forme da casa (idea meravigliosa!!!), ma per i più piccoli o per chi ha iniziato da poco? Perché non proporgli un percorso ludico che possono svolgere in casa? Eh sì... ma in TUTTA la casa!!!

Portate pazienza, facciamoli sorridere!!! Se volete, filmate l'impresa e condividetela sui nostri canali!!

Buon divertimento!!!!

Materiale necessario:

La vostra casa e ciò che avete a disposizione!!!

Categorie:

NOVIZI (fino al 2015), ESORDIENTI B(2013-2014), ESORDIENTI A(2011-2012), CADETTI B(2009-2010)

PERCORSO:

il percorso si sviluppa lungo tutte le stanze di casa vostra. L'ordine delle stanze è a vostra scelta, a seconda di come è composta la casa. Se non avete sala e cucina separate, la parte che riguarda la sala la tornerete a fare nella zona cucina/sala!

PARTENZA: dalla porta d'ingresso

CUCINA:

- Passare sotto al tavolo
- Fare lo slalom tra 3 bottiglie di plastica
- In posizione del cavaliere fare 8 pugni medi utilizzando come colpitore un coperchio di una pentola
- In appoggio con le mani su due sedie, sollevare le ginocchia al petto 4 volte



BAGNO:

- Corsa con le ginocchia alte scavalcando 3 bottiglie di shampoo o bagnoschiuma sdraiati a terra e a una distanza di circa 30 cm l'una dall'altra



- Sostenendosi con le mani sul bordo del bidet, sollevare le gambe divaricate a squadra



CAMERA DA LETTO MATRIMONIALE:

- Sopra al letto, fare a scelta o 2 capovolte o 2 rotolamenti
- Discesa libera dal letto
- (se possibile davanti a uno specchio), sequenza: 2 parate basse (1 dx e 1 sx), 2 medie, 2 alte e 2 pugni. Sull'ultimo pugno obbligatorio il Kiap!

CAMERA dei BIMBI:

- Scavalcare con dei salti a piedi pari e uniti, 3 pile di libri, distanti tra di loro circa 30 cm una dall'altra
- Nella posizione del cavaliere, prendere in mano un piccolo pelouche, lanciarlo verso il soffitto, fare 2 pugni il più velocemente possibile per poi riafferrare il pelouche senza farlo cadere a terra
- Usando il cuscino del letto come colpitore, fare 2 calci circolari (1 dx e 1 sx)

SALA:

- 2 calci spinti usando come scudo un cuscino
- 1 calcio frontale in volo multiplo (come bersaglio può andare bene un cuscino tenuto alto sopra la testa)
- Sequenza a scelta di 3 calci da combattimento in avanzamento

FINE: Tornare alla porta d'ingresso