



Erwachsenen-Training – KW 26

Dauer zwischen 45-60 Minuten

Benötigt wird ein Judogürtel (Indoor- und Outdoor)

Begrüßung - Rei

Aufwärmen:

Seilspringen mit dem Gürtel (siehe Video Ropeskipping auf <https://www.bayernjudo.de/trainerakademie/tabata-workouts/1229-ropeskipping-01>)

Tipps und Knackpunkte:

- hauptsächlich auf dem Vorderfuß und nicht zu hoch springen
- Knie sind stets leicht gebeugt (nie mit durchgedrückten Beinen springen!)
- Arme dicht am Körper halten
- Blick geradeaus
- der Gürtel sollte so gegriffen werden, dass die Mitte den Boden berührt wenn die Arme auf 90Grad abgewinkelt sind

Gesamtdauer Seilspringen ca. 15 Minuten (Übungszeit ist angeben dazwischen mind. 30 Sekunden Pause)

- a) springen auf der Stelle, beide Hände sind zusammen und schwingen den Gürtel links und rechts am Körper vorbei (1 Minute)
- b) links rechts am Körper vorbei, dann 5 x klassisches Seilspringen (20x) (1 Minute)
- c) Basic Jumps mit Gewichtsverlagerung jeweils auf das rechte bzw. linke Bein (2 Minuten)
- d) Einbeinsprünge rechts (1 Minute)
- e) Einbeinsprünge links (1 Minute)
- g) Speedsteps (1 Minute)
- i) Speedsteps im Wechsel mit Basic Jumps (2 Minuten)
- j) freies Seilspringen 2 Minuten

Hauptteil:

Judo & Stabilisation

Schwerpunkt Uchi-mata ohne Partner: (ca. 15-20 Minuten)

(<https://www.bayernjudo.de/trainerakademie/tabata-workouts/1242-uchi-mata-zusatzuebungen>)

- a) seitliches Beinschwingen (an der Wand oder mit einem Stecken)
20 x rechts & links
- b) Einbeinstand (Karate-Kid – der Kranich) Bein langsam nach vorne strecken dann langsam nach hinten in die Standwaage (am höchsten Punkt versuchen nach oben zu federn)
10 x rechts & links
- c) Seitsprünge in der Standwaage
nach 3-4 Sprüngen Seite wechseln
20 x
- d) Armzug in der Standwaage mit Partner: Tori simuliert den Armzug indem er einen Gürtel in der Hand hat, Uke steht in über 2m Entfernung und dosiert den Widerstand
3 x 10 (rechts und links)

e) Zug-Aufriss: Tori hat zwei Gürtel in der Hand, er/sie macht einen Stemmschritt nach vorne und zieht beide Gürtel nach oben über Schulterhöhe, Uke dosiert in 2m Entfernung den Widerstand der Gürtel
3 x 10

f) Tandoku-Renshu von Koshi-Uchi-mata mit „Kodokan-Eingang“
mögliche Hilfe (Dreieck mit Gürteln/Kreide/tape auf dem Boden - Stemmschritt auf die Dreieckspitze, zweites Bein auf die Mitte zwischen den anderen beiden Eckpunkten, schwingen in die Standwaage (Blick auf die erste Dreieckspitze))
4 x 10

Stabilisation & Ausdauer:

Pausen: 30-60 Sekunden!

Jede Übung 2 x

a) Criss-Cross (diagonale Sit-up ohne ablegen / im Sitz bleiben) 45-60 Sekunden

b) Scissor-Legs (im Sitz Beine anheben und überkreuzen) 45 -60 Sekunden

c) Rücken anheben mit angewinkelterm Bein (auf dem Bauch liegend ein Bein anwinkeln, dann den Oberkörper anheben und den Oberkörper soweit wie möglich von links nach rechts bewegen) jede Seite 10 x

d) explosive Liegestütz im Kniestand (Knie am Boden Liegestütze mit wegschnellen vom Boden ausführen) jeweils maximale Wiederholungszahl

e) High Knees (rennen auf der Stelle mit hohen Knien) 60 Sekunden

f) Jumping Jacks (Hampelmänner) mit "Landung auf einem Bein" (klassische Hampelmänner, nur bei Beinzusammenschluss jeweils auf dem rechten bzw. linken Bein landen) 30 x

Cool-Down:

Mobilisation:

- seitliche tiefe Ausfallschritte (dehnen der Adduktoren) 10 x wechseln links nach rechts bis zur Dehnung
- Ausfallschritt nach vorne (tief) die Arme werden nach oben in Y-Position gestreckt, dann wird der Oberkörper soweit wie möglich in Richtung des vorderen Beins gedreht (also nach links bzw. rechts) 10 x
- Ausfallschritt nach hinten und Arme breit nach hinten federn (Dehnung Brustmuskulatur)
15 x
- Seitspagat halten (ca. 30 Sekunden 3 x)

Verabschiedung- Rei