



Erwachsenen-Training – KW 27

Dauer zwischen 45-60 Minuten

Benötigt wird ein Judogürtel (Indoor- und Outdoor)

Begrüßung - Rei

Aufwärmen:

Wie aus KW 26, allerdings mit neuen Schwerpunkten!

Seilspringen mit dem Gürtel (siehe Video Ropeskipping auf <https://www.bayernjudo.de/trainerakademie/tabata-workouts/1229-ropeskipling-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) links rechts am Körper vorbei, dann 5 x klassisches Seilspringen (20x) (1 Minute)
- b) Basic Jumps mit Gewichtsverlagerung jeweils auf das rechte bzw. linke Bein (2 Minuten)
- c) Speedsteps (1 Minute)
- d) Basic Jumps (2 Minuten) (maximales Tempo!)
- e) Basic Jumps mit Hocksprüngen (z.B. auch doppelte Seilrotation) (1 Minute)
- j) Basic Jumps in der Hocke (1 Minute)
- h) freies Seilspringen (2 Minuten)

Hauptteil:

Judo & Stabilisation

Schwerpunkt Seoi-nage ohne Partner: (ca. 15-20 Minuten)

Die meisten Übungen findet Ihr dazu ähnlich in unserem Video zu Zusatzübungen zu Morote-seoi-nage:

<https://www.bayernjudo.de/trainerakademie/tabata-workouts/1244-morote-seoi-nage-zusatzuebungen>

a) Tandoku-Renshu von Seoi-nage mit „Kodokan-Eingang“
mögliche Hilfe (Dreieck mit Gürteln/Kreide/tape auf dem Boden) – der Judoka steht vor dem Dreieck und blickt auf eine Dreieckspitze - Stemmschritt auf die Dreieckspitze Fussrichtung in Richtung der Linie, zweites Bein wird nun „rückwärts“ auf die nähere Dreieckspitze gestellt, im Anschluss wird das Stemmbein von der vorderen Dreieckspitze parallel auf die dritte Spitze gestellt. (reinrutschen)
2 x 10 (rechts / links)

b) wie a allerdings soll nun der Rhythmus beachtet werden der erste Schritt (Stemmschritt ist langsamer, die beiden ändern schneller, musikalischer Vergleich Halbton, zwei Vierteltöne)
2 x 10 (rechts / links)

Achtung! Ab hier mit **Partner und Judogürtel!** Der Abstand bleibt so dank der Gürtel auf über 2m!

c) Hikite – beide Partner halten jeweils ein Gürtelende in der Hand. Nun bewegen Sie sich im Wechsel einen Schritt zurück und ziehen den Gürtel nach oben hinten (Zugarm), Uke gibt dosierten Widerstand

2 x 10 (rechts & links)

d) Tsurite – Tori setzt sein Stemmbein, danach winkelt er den Arm mit dem Gürtel an und dreht sich ein. Uke gibt durchgehend einen dosierten Widerstand)

2 x 10 (rechts / links)

e) „Pulling-Out“ mit Hilfe von zwei Gürteln. Uke muss sich dabei mitbewegen und immer einen leichten Widerstand geben.

2 x 10 (rechts / links)

f) „Kodokan“ bzw. Stemmschritteingang. Wir empfehlen beim Stemmschritt mit beiden Armen zunächst nach oben zu ziehen, da dann die Gürtel besser über die Arme laufen und so auch der Aufriss „übertrieben“ trainiert wird. (siehe Video). Bei dieser Übung ist ein besonders feinfühlig Uke gefragt, damit er Tori nicht umreißt.

2 x 10 (rechts / links)

f) Abwurfrotation im Kniestand. Tori kniet mit leicht versetzten Beinen am Boden, Uke befindet sich hinter ihm. Nun streckt Tori die Beine und rotiert den Oberkörper wie beim Abwurf (Uke gibt den Widerstand mit den Gürteln vor)

2 x 10 (rechts / links)

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) Schiffchenschaukel: Sportler sitzt und streckt die Arme und Beine weg, er/sie versucht den Körper rund zu machen (Rücken) und schaukelt nun vor und zurück 45-60 Sekunden

c) Cross-Rave links & rechts (ca. 30-60 Sekunden) (siehe Tabata-Workout 3:
<https://www.bayernjudo.de/trainerakademie/tabata-workouts/1216-tabata-003>)

d) diagonal Liegestütze (ein Arm ist weiter oben als der andere), nach jeder Liegestütze die Arme wechseln. Immer bis zur max. Wiederholungszahl

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

f) Lunges (Ausfallschritte) (wer will mit Wechselsprüngen) 30 x

Cool-Down:

Mobilisation:

- der „Tisch“ – Beine sind durchgestreckt, der Oberkörper wird parallel zum Boden ausgerichtet und die Arme werden nun gestreckt. Im Wechsel versucht man nun die Arme noch ein bisschen zu heben und zu strecken (2 x 30 Sekunden)

- Ausfallschritt nach vorne (tief) die Arme werden nach oben in Y-Position gestreckt, dann wird der Oberkörper soweit wie möglich nach hinten „gebogen“ (wichtig! Die Arme versuchen immer mehr nach oben als nach hinten zu ziehen) (in der Endposition immer ca. 5-10 Sekunden verharren) 4 x rechts/links

- Ausfallschritt nach hinten und Arme breit nach hinten federn (Dehnung Brustmuskulatur)

15 x

- Seitspagat halten (ca. 30 Sekunden 3 x)

Verabschiedung- Rei