



## Erwachsenen-Training – KW 28

Dauer zwischen 45-60 Minuten

Benötigt wird ein Judogürtel (Indoor- und Outdoor)

Begrüßung - Rei

### Aufwärmen:

#### Movement Preps:

- a) Ausfallschritt lang, Arme hoch über den Kopf und Rotation in Richtung des vorderen Beins (2 x 10)
- b) seitliche Ausfallschritte, Arme über den Kopf, dann „gestrecktes“ kippen in Richtung des langen Beins (2 x 10)
- c) herabschauender Hund (<https://www.youtube.com/watch?v=Y8MwcdTYTq8>) zur Kobra (<https://www.youtube.com/watch?v=CjbnNX0-16E>) (10 – 15)

#### Warm-Up:

- d) Hampelmänner/Jumping Jacks (1 Minute)
- e) beidbeinige Sidejumps über eine Matte (links-rechts, dann mit Sprinttrippelschritten über die Matte) das ganze 20 x
- f) einbeinige Sidejumps über eine Matte, stabiles landen (1-2 Sekunden Pause) 2 x 20
- g) Twisten! (Tanz aus den 50ern, Musik: „Lets Twist again“ (<https://www.youtube.com/watch?v=jYFKtlBkspc>))

### Hauptteil:

#### Judo & Stabilisation

#### Schwerpunkt Fusstechniken ohne Partner: (ca. 15-20 Minuten)

Die Idee des Twisten noch einmal aufgreifen und die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass um twisten zu können der Fußballen und nicht die Ferse belastet war!

#### O-uchi-gari

a) Kreis auf dem Boden malen/legen, Im Mittelpunkt stehen und mit dem Spielbein den Kreis nachfahren (Standbein über „nachjustieren“)

5 Umdrehungen (rechts / links)

b) Tandoku-Renshu 1: Schritt nach vorne, zweites Bein mit Ballenbelastung daneben, dann nach außen sicheln. (wichtig! – Hüfte muss mitgehen und das Standbein mitdrehen!)

2 x 15 (rechts /links)

c) Tandoku-Renshu 2: Schritt zur Seite, hinten kreuzen dann nach außen sicheln.

2 x 15 (rechts / links)

d) Tandoku-Renshu 3: 1 & 2 direkt nacheinander (kombinieren)

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

e) Uchi-komi 1: Bewegung von Tori ist wie bei Tandoku-Renshu 1, allerdings steht Uke hinter Tori. Dieser hat die zwei Gürtel in den Händen die Uke hält. So kann Tori sich in die Bewegung „reinlegen“

f) Uchi-komi 2: Bewegung von Tori ist wie bei Tandoku-Renshu 2, allerdings steht Uke hinter Tori. Dieser hat die zwei Gürtel in den Händen die Uke hält. So kann Tori sich in die Bewegung „reinlegen“.

Wiederholung aus der Vorwoche

g) „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.

(<https://www.bayernjudo.de/trainerakademie/tabata-workouts/1244-morote-seoi-nage-zusatzuebungen> ) Bei dieser Übung ist ein besonders feinfühliges 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)

### **Rumpfkraft:**

Pausen: 30-60 Sekunden!

Jede Übung 2 x

a) bewegte Planke – Hüfte links und rechts Richtung Boden kippen 2 x 45 Sekunden

b) einbeiniger Beckenlift – auf dem Rücken liegen ein Bein ist angewinkelt, eines gestreckt. Das gestreckte Bein ist immer in der Luft. Jetzt das Becken bis zum Maximum heben und bis kurz vor den Boden senken (jeweils 1 Minute rechts/links)

c) Russian twist (Sitzen, Beine in die Luft, Arme links und rechts neben den Körper bewegen, evtl. mit Zusatzgewicht)

d) Side Plank – dann Ellenbogen zum Knie vor dem Körper jeweils 45-60 Sekunden rechts und links

e) Bauchlage Arme und Beine anheben – diagonal die Gliedmaßen immer etwas anheben

### **Cool-Down:**

#### **Mobilisation:**

- herabschauender Hund – dann im Wechsel rechter Arm hinter linkes Bein und wechseln (2 x 8)

- Krieger 1 & 2 aus dem Yoga (<https://www.youtube.com/watch?v=xahvsj6Yejk&t=323s> und <https://www.youtube.com/watch?v=5-jgB6ysLO8> )

- sitzende Vorbeuge (Beinrückseite stretchen) (<https://www.youtube.com/watch?v=vbKloRmrlRs&list=PL-G7EJFoxFcfqHvjij4XY84bz66TvZOKd&index=6> )

- Seitspagat halten (ca. 30 Sekunden 3 x)

### **Verabschiedung- Rei**