



Kids-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-ropeskiipping-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. 15-20 Minuten (jede Übung etwa 1 Minute dazwischen mind. 30 Sekunden Pause)

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

Hauptteil:

Judo & Stabilisation

Indoor: markiert mit Kreide oder mit einem Tape ein Dreieck auf den Boden jedes Teilnehmers (ca. 45 - 60cm Seitenlänge)

Outdoor: legt mit den Gürteln jeweils ein Dreieck (max. 45 cm Seitenlänge, eher kleiner!!)

Tandoku-renshu: (ca. 15-20 Minuten)

a) Dreieckspitze zeigt zum Teilnehmer – „Kodokan Eingang“: Stemmschritt auf die Spitze, dann im Wechsel die beiden Beine auf die weiteren Ecken setzen
(Knotenpunkte: Blick am Ende gerade, Beine leicht gebeugt!)
3 x 10 links & rechts

b) „Koshi-uchi-mata“ – Stemmschritt auf die Dreieckspitze, zweites Bein auf die Mitte zwischen den anderen beiden Eckpunkten, schwingen in die Standwaage (Blick auf die erste Dreieckspitze)
3 x 10 links & rechts

c) Dreieck ist hinter (unter) dem Teilnehmer – „Pulling-Out Eingang“: Dreieckspitze ist genau zwischen den Beinen des Teilnehmers, ein Bein geht nach hinten auf die gegenüberliegende Dreieckspitze, danach das andere auf die dritte Dreieckspitze (Drehung um 180Grad mit Bewegung nach hinten)

(Knotenpunkte: Blick am Ende gerade, Beine leicht gebeugt!)
3 x 10 links & rechts

d) mit Simulation von Uke für Morote-Seoi-nage (entweder mit einer Judojacke oder imaginär):
- Sportler greift nach vorne unten und stellt sich vor einen kleinen schweren „Steintroll“ vor sich zu haben.
- Schritt nach hinten (wie bei c) gleichzeitig wird der „Steintroll“ über Kopfhöhe mit beiden Armen hochgerissen.
- zweites Bein parallel zum Ersten stellen (dabei um 180 Grad drehen), der „Steintroll“ wird über den Sportler geworfen
2 x 10 links & rechts

Stabilisation:

Pausen: 30-60 Sekunden!

a) Planke mit Hüftbewegung nach links/rechts Richtung Boden (ca. 1 Minute)
b) Cross-Rave links & rechts (ca. 30-60 Sekunden) (siehe Tabata-Workout 3: <https://www.bayernjudo.de/trainerakademie/tabata-workouts/1216-tabata-003>)
c) Seitstütz (Hüfte hoch), dann den freien Arm soweit wie möglich (langsam) unter den Körper und über den Körper bewegen
jede Seite 2 x 10 Wiederholungen
d) Stecksprünge im Wechsel aus ca. 90 Grad (Stuhlposition) und tief nach oben springen (die Arme werden von hinten unten nach vorne oben bewegt. (Knotenpunkte: Beinachse (achtet auf X-Beine!); Blick immer ca. 3m nach vorne)
e) 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 (30 60 Sekunden)
f) Liegestützen nahe am Boden (die Nase ist kurz vor dem Boden und die Liegestützen werden jetzt ganz flach gemacht (Hubbewegung ca. 5-10cm) (Ziel: Körperspannung, erlernen der ganzen Liegestützen) ca. 10 – 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