



Kids-Training – KW 27

Dauer zwischen 45-60 Minuten

Benötigt wird ein Judogürtel (Indoor- und Outdoor), wenn möglich einen Stock von ca. 80 – 120cm Länge

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-ropeskiipping-01>)

Tipps und Knackpunkte:

- hauptsächlich auf dem Vorderfuß und nicht zu hochspringen
- 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 1,5 Minute dazwischen mind. 30 Sekunden Pause)

- links rechts am Körper vorbei, dann 5 x klassisches Seilspringen (20x)
- Basic Jumps mit Gewichtsverlagerung jeweils auf das rechte bzw. linke Bein
- Einbeinsprünge rechts mit langsamer Drehung um die Körperlängsachse
- Einbeinsprünge links mit langsamer Drehung um die Körperlängsachse
- Speedsteps
- Speedsteps im Wechsel mit Basic Jumps
- 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 & b sind Wiederholungen aus der KW26!

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) „O-uchi-gari“ - Sportler steht auf zwei Dreieckspunkten, eine freie Dreieckspitze ist vor ihm/ihr. Stemmschritt auf die freie Dreieckspitze, zweites Bein eng daneben stellen, dann mit dem ersten Bein nach außen sicheln und dabei den ganzen Körper um etwa 45Grad drehen.

Variante: wenn man einen Stock hat. Der Stock wird auf die freie Dreieckspitze gestellt, dann wird das erste Bein mit der Beinaußenseite an den Stock gestellt, das zweite Bein eng daneben und nun wird der Stock mit der Kniekehle weggesichelt.
3 x 10 links & rechts

d) „Ko-uchi-barai“ – Der Judoka steht auf zwei Dreieckspitzen, die freie Spitze ist hinter ihm/ihr. Ein Bein geht zurück auf die freie Spitze mit dem zweiten Bein wird nun wie bei Ko-uchi-gari knapp am ersten Bein nach hinten gesichelt. (die Hände am besten zu Beginn einfach angewinkelt lassen)
Variante mit Stock. Der Stock wird an die Innenseite eines der Beine gestellt, ansonsten wie bei der ersten Variante, nur, dass der Stock mit dem Fuß am ersten Bein vorbeigesichelt wird (hier spürt der Sportler ob er mit der Fußsohle sichelt)

Stabilisation:

Pausen: 30-60 Sekunden!

- a) Seitstütz mit langen Arm über Kopf. Ellenbogen und Knie vor dem Körper zusammenführen 2 x 15 (rechts/links)
- b) Eidechschwanz: in der Bauchlage die Arme in einem großen Kreis abwechselnd von über dem Kopf zum Gesäß führen (ein Arm „oben“, einer „unten“, beide Arme werden gleichzeitig bewegt), die Knie sind weg vom Boden, die Beine gestreckt. Ziel der Übung ist es, dass die Beine möglichst wenig schwingen (ca. 1 Minute)
- c) Diagonale Crunch/Sit-up – die Rotation des Oberkörpers sollte in der Bewegung erfolgen! 2 x 20
- d) Schiffschaukel: 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)
- e) Kranich – der Sportler steht auf einem Bein und versucht jetzt in Zeitlupe das Bein nach vorne zu strecken (Highkick) und dann ohne abzusetzen das Bein nach hinten strecken und in die Standwaage zu gehen 5 x rechts / links
- f) explosive Liegestützen – die Knie sind aufgestellt, die Arme werden ganz gebeugt (Nasespitze kurz vor dem Boden), jetzt werden die Arme explosiv gestreckt und verlassen kurz den Boden ca. 2-3 x 10 – 30 (Wiederholungen)

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