

Kids-Training – KW 28

Dauer zwischen 45-60 Minuten

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

Begrüßung - Rei

Aufwärmen:

- a) Twisten! (Tanz aus den 50ern, Musik: „Lets Twist again“ (<https://www.youtube.com/watch?v=jYFKtlBkspc>)
- b) Gürtel 4-fach nehmen und dann die Enden in den beiden Händen halten. Nun die Arme soweit wie möglich über den Kopf bzw. hintern den Rücken bewegen
- c) über den Gürtel (4-fach) steigen ihn hinter dem Rücken, über den Kopf wieder nach vorne führen (hier ist es gut, wenn die Kinder ihren eigenen Weg suchen und finden)
- d) 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)
- e) Handstandvorübungen: zwei Judoka nehmen jeweils ein Ende eines Judogürtels, der dritte geht in eine Liegestützposition. Nun heben die beiden Judoka mit Hilfe des Gürtels die Füße des dritten Sportlers an. Er soll am besten den Oberkörper senkrecht zum Boden haben und die Beine parallel. Wenn diese Stellung erreicht ist, hebt er selbstständig ein Bein in die senkrechte Position und bewegt das zweite wenn möglich nach (Endposition ist ein Handstand) (<https://youtu.be/mBUmpMr1F4w?t=134>)
- f) Handstand aufschwingen (<https://www.youtube.com/watch?v=FYZteQ6g654>)

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!!)

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) „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

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) „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) 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

b) herabschauender Hund, dann ein Bein nach oben strecken und diagonal gestreckt zur Seite bewegen (https://youtu.be/LCfrL_rJ510?t=971)

c) Liegestütz (Trainer entscheidet die Gesamtanzahl, Sportler teilt sich ein wie er die Gesamtanzahl schafft)

d) Paddeln – Bauchlage, Arme und Beine lang dann schnell auf und ab bewegen 30-60 Sekunden

e) 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)

f) Crunch/Sit-up mit Rotation (Trainer entscheidet die Gesamtanzahl, Sportler teilt sich ein wie er die Gesamtanzahl schafft)

Cool-Down:

Mobilisation:

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

- 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