



Training – KW 29
Outdoor - Gruppentraining

Dauer zwischen 45-60 Minuten

Material: Judogürtel,

Begrüßung - Rei (im stehen)

Aufwärmen:

Die Gürtel werden in zwei Linien in einer Entfernung von mind. 4m gelegt

- a) laufen zwischen Gürteln mit Hand-Bodenkontakt bei den Gürteln
- b) Einbeinsprünge zwischen den Gürteln (immer in Wechsel)
- c) Froschsprünge (Hock-Strecksprünge)
- d) große Raupe (es bewegen sich immer nur die Hände oder die Füße, Körper wird lang und kurz (Popo oben, gestreckte Beine)
- e) laufen zwischen den Gürteln, Stemmschritt-Eingang am Ende

Hauptteil:
Judo & Stabilisation

Jeder Judoka legt seinen Gürtel in eine Linie vor sich

- a) beidbeinige Sprünge (links/rechts) über den Gürtel dem Gürtel nach
- b) Einbeinsprünge über den Gürtel mit 2 Sekunden stabilen Stand
- c) Kreuzschritte über den Gürtel (Start links neben den Gürtel mit beiden Beinen, links hinten kreuzen, rechts nachstellen, jetzt mit rechts zurück)
- d) Stemmschritt über den Gürtel, Drehung und schwingen in die Standwaage (Uchi-mata-position)
- e) aufschwingen in den Handstand (wenn das Training auf einem Rasen stattfindet)

Die Gürtel werden in zwei Linien in einer Entfernung von mind. 4m gelegt

- a) Einbeinsprünge zwischen den Linien und Beinschwung wie bei O-soto-gari (wichtig: Bein nach vorne nicht zu hoch, auf die Körperachse achten)
- b) Eingänge ohne Partner zwischen den Linien (Nachziehen (Pulling-out) im Wechsel mit Stemmschritt (Kodokan))
- c) Seitwärts laufen mit fegen

Partnerübung

beide haben jeweils ein Gürtelende in ihren beiden Händen (Abstand ca. 2-2,5m)

- a) Anreißen beidarmig nach oben (ohne Schritt)
- b) Anreißen mit Eindrehbewegung
- c) Partner steht hinter Tori – O-uchi-gari mit Zug an den Gürteln (Tori kann ich fast reinlegen)

Cool-Down:
Mobilisation:

- Ausfallschritt nach vorne, Arme über den Kopf in den Himmel strecken, dehnen des Hüftbeugers und der frontalen Muskulatur
- Seitpagat
- Beinrückseite dehnen (ein Bein gestreckt nach vorne, Oberkörper gerade nach vorne abwinkeln, Zehen anziehen)
- Waden dehnen (Bein gestreckt nach hinten, Ferse zum Boden drücken – achtet darauf, dass das Bein gerade ist, sprich das Knie zum Boden zeigt)

Atmung & Entspannung

- stehen im Shizentai (Hachiji Dachi: <https://youtu.be/snlgyvA6tbA?t=74>) schließt die Augen, versucht 2 Sekunden durch die Nase einzuatmen, 1-2 Sekunden Luft „anhalten“, 6 Sekunden durch den Mund ausatmen. Nehmt alle Geräusche wahr, aber fokussiert Euch nicht auf eins sondern lauscht dem Klangteppich. Achtet wohin der Atem fließt

Verabschiedung- Rei