

Trainingsvorschlag für SchülerInnen daheim

Gleichgewichtsübung:

Bein ohne abzusetzen nacheinander in alle 3 Positionen bringen und dort jeweils für 5 Sekunden halten und stabilisieren

- Bein wechseln
- Pro Bein 5 Durchgänge
- Wer es schwieriger haben möchte macht es mit geschlossenen Augen.



Wurf Bewegung

Am Boden das Kreuz aufkleben

1. De Ashi Barai

Bein mit dem gefegt wird soll auf der Linie bleiben, Standbein leicht abgewinkelt

- abwechselnd mit dem linken und rechten Bein je 10 Wiederholungen
- danach 10 Sit-Ups
- 5 Durchgänge



2. O Soto Gari

Standbein beim ersten Schritt soll abgewinkelt sein, stabil stehen!

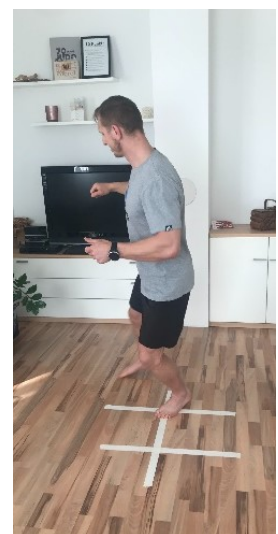
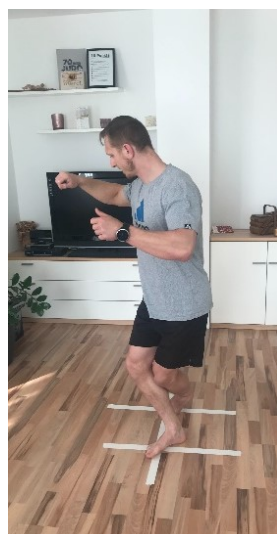
- wer es kann macht links und rechts je 10 Wiederholungen
- danach 10 Liegestütz
- 5 Durchgänge



3. O Uchi Gari

Beine sind abgewinkelt im Kniegelenk Hüfte/Becken ist gerade nach vorne gedreht.

- wer kann links und rechts je 10 Wiederholungen
- 10 Strecksprünge
- 5 Durchgänge



4. Ko Uchi Gari

Standbein ist abgewinkelt, Fegebein ist gestreckt, Hüfte geht schräg nach vorne.

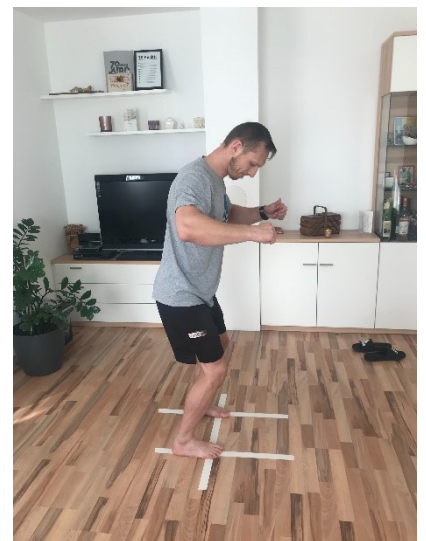
- wer kann links und recht je 10 Wiederholungen
- 10 Rückenstrecker aus der Bauchlage
- 5 Durchgänge



5. Basis Eindrehen

Knie sind abgewinkelt bereits beim ersten Schritt, Kopf soll gerade aufrecht sein nicht wie am Photo! 😊

- wer kann je Seite 10 Wiederholungen, zuerst die bessere dann die andere Seite jeweils 10x
- 5 Durchgänge



Abschlussübung

- 10 Liegestütz
- 30 mal Seilspringen
- 10 Situps
- 30 mal Seilspringen
- 10 Rückenstrecker
- 30 mal Seilspringen

5 Durchgänge

Bitte nehmt euch Zeit für die einzelnen technischen Übungen und achtet auf die korrekte Ausführung, das ist wichtiger als Geschwindigkeit. Die Anzahl der Wiederholungen kann gesteigert werden und es können auch andere Techniken geübt werden.

Viel Spaß euch beim Training und vergesst nicht: Exakte Ausführung kommt vor der Geschwindigkeit!

Nutzt die für viele schwierige Zeit fürs Judo.

Wenn jemand Fragen hat oder etwas von mir braucht meldet euch gerne bei mir unter:

bernhard.weisssteiner@gmx.net oder unter 069912814089