

Judofüchse vom TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de

Hallo Judofüchse,

wir haben noch mehr für Euch! Hier ist Trainingsplan Nr. 3.

Was brauche ich für die Übungen?

Euren Judogürtel und wer mag 4 Spielkarten (Pik, Herz, Kreuz und Karo).

Wie geht das?

Jeder Spielkarte ist eine Übung zugeordnet. Zieht eine verdeckte Karte und lasst euch überraschen welche Übung auf dem Plan steht. Jede Übung soll 10 Mal wiederholt werden. Danach zieht erneut eine Karte.

Das ganze Spiel könnt ihr so lange wiederholen bis ihr 20 Minuten Sport gemacht habt. Wer mag, natürlich noch länger.

Zu den Übungen:

Pik: Bein nach oben strecken = Nehmt dazu euren Judogürtel. Stellt ein Bein auf den Gürtel, die Enden nehmt ihr in eure Hände. Dann zieht ihr den Gürtel nach oben, sodass euer Bein nach oben gestreckt wird. Danach stellt das Bein zurück auf den Boden.

Karo: Knie diagonal zum Handgelenk = Geht in die hohe Bank (Hände, Knie und Füße aufgesetzt). Die Hände bleiben an der Stelle auf dem Boden, an der ihr sie aufgestellt habt. Nun zieht das rechte Knie zur linken Hand. Der Po berührt dabei den Boden. Danach wechselt die Seite (linkes Knie zur rechten Hand). Ihr könnt nun immer abwechselnd von Seite zu Seite wechseln.

Herz: Bogenschütze = Nehmt euren Judogürtel und faltet ihn auf die Hälfte. Haltet den Gürtel so fest als ob ihr einen Bogen schießen wollt. Geht dann ein Stück in die Knie (also ihr bleibt auf dem Punkt stehen). Um euch daran zu gewöhnen, drückt nun wieder eure Beine durch und geht dann wieder etwas in die Knie. Dies wiederholt ihr 10 Mal (Bild 1).

Wer die Schwierigkeit erhöhen möchte, nimmt nun das hintere Bein nach vorne (also macht einen Schritt; Bild 2) und hält die Arme auf Spannung (nun habt ihr einen Stellungswechsel; hinterer Arm und Bein sind jetzt vorne) und geht wieder ein Mal in die Knie (Bild 3). Dann streckt eure Beine wieder durch und nehmt das vordere Bein nach hinten, haltet die Arme auf Spannung und geht dann etwas in die Knie. Wechselt 10 Mal die (Fuß-)Stellung.

Kreuz: Beine diagonal nach vorne schieben = Ausgangsposition ist die Planke (Bild 1). Die Arme bleiben die ganze Zeit auf dem Boden. Nehmt euer rechtes Bein und schiebt es unter eurem Körper, am linken Arm vorbei, zur Seite hinaus (Bild 2). Danach geht wieder in die Planke. Dann ist das linke Bein dran (Bild 3). Nun wechselt immer hin und her.

Viel Spaß wünscht Euch euer
Junior- und Orgateam