

1. Chemnitzer Ju-Jutsu Verein e.V.

Mitglied im Landessportbund Sachsen e.V.
 Mitglied im Sächsischen Ju-Jutsu Verband e.V.
 Mitglied im Stadtsportbund Chemnitz e.V.

Neefestraße 76
 09119 Chemnitz
 Tel./Fax: 0371/ 911731



Trainingsprogramm „Ju-Jutsu@home“ Woche 28.12.20-03.01.21 Alle Videos und Anleitungen auf www.cjiv.de/heimtraining

Material:

- eine Iso-Matte oder eine dünne Decke (kann bei allen Übungen als Unterlage genutzt werden, um das Laufen oder springen zu dämpfen)
- Stoppuhr/Timer (bspw. im Smartphone – App „Timer Plus – Trainings-Timer“)

1. Erwärmung (ohne Videomaterial)

<input checked="" type="checkbox"/>	Dauer/Anzahl	Übung
<input type="checkbox"/>	3 Minuten	Lockerer Lauf am Ort
<input type="checkbox"/>	6 Stück	Flach auf den Bauch legen und wieder aufstehen
<input type="checkbox"/>	2 Minuten	Lockerer Lauf am Ort
<input type="checkbox"/>	4x 30 Sek. = 2 Minuten	Lockerer Lauf am Ort mit Armkreisen vorwärts und rückwärts (rechts und links)
<input type="checkbox"/>	3x 30 Sek. = 1:30 Minuten	Lockerer Lauf am Ort mit beidseitigen, lockeren Fauststößen nach vorn, zur Seite und nach oben
<input type="checkbox"/>	30 Sekunden	Lockerer Lauf am Ort

- im Anschluss Arme und Beine ausschütteln, kurzes Dehnen (ca. 5-10 Sek.) -

2. Athletik (Video „Ganzkörper Workout - Kim Gottwald“ - Einheit 4)

- Die Angaben hinter den Übungen entsprechen den Zeitangaben im Video
- Mit Gewicht sollten die Übungen nur von den älteren (ab 12 Jahren) durchgeführt werden, wenn sie ohne Gewicht zu einfach sind.

Runde 1: Übungszeit: 30 Sekunden Pausenzeit: 15 Sekunden		Runde 2: Übungszeit: 60 Sekunden Pausenzeit: 30 Sekunden		Runde 3: Übungszeit: 45 Sekunden Pausenzeit: 20 Sekunden	
<input type="checkbox"/>	Ausfallschritte mit tiefem Knie (4:01)	<input type="checkbox"/>	Ausfallschritte mit tiefem Knie (4:01)	<input type="checkbox"/>	Ausfallschritte mit tiefem Knie (4:01)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Sit ups mit Ellenbogen zum Knie (8:02)	<input type="checkbox"/>	Sit ups mit Ellenbogen zum Knie (8:02)	<input type="checkbox"/>	Sit ups mit Ellenbogen zum Knie (8:02)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Trockenschwimmen (11:22)	<input type="checkbox"/>	Trockenschwimmen (11:22)	<input type="checkbox"/>	Trockenschwimmen (11:22)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Seitstütz Rumpf oben halten (nicht im Video - vergleichbar 12:59)	<input type="checkbox"/>	Seitstütz Rumpf oben halten (nicht im Video - vergleichbar 12:59)	<input type="checkbox"/>	Seitstütz Rumpf oben halten (nicht im Video - vergleichbar 12:59)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Bergsteiger, diagonal (linkes Knie zum rechten Ellenbogen und andere Seite) (17:56)	<input type="checkbox"/>	Bergsteiger, diagonal (linkes Knie zum rechten Ellenbogen und andere Seite) (17:56)	<input type="checkbox"/>	Bergsteiger, diagonal (linkes Knie zum rechten Ellenbogen und andere Seite) (17:56)

3. Technik (Video „Quick Combos 1, Kombination 2 – Andreas Güttner“)

Jeweils die Kombination mit 10 Wiederholungen durchführen, es gibt 2 Runden

1. **Runde:** Die Techniken langsam und locker ausführen, um die Bewegung „kennenzulernen“
2. **Runde:** Die Techniken mit mehr Kraft und Körperspannung ausführen – trotzdem auf die technische Ausführung achten!

Runde 1: langsam und locker		Runde 2: dynamisch und kraftvoll	
<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn	<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn
<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn + Aufwärtshaken	<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn + Aufwärtshaken
<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn + Aufwärtshaken + Reverse punch ("normaler" Fauststoß ist auch möglich)	<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn + Aufwärtshaken + Reverse punch ("normaler" Fauststoß ist auch möglich)
<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn + Aufwärtshaken + Reverse punch ("normaler" Fauststoß ist auch möglich) + Fauststoß	<input type="radio"/>	Ausfallschritt diagonal nach vorn + Aufwärtshaken + Reverse punch ("normaler" Fauststoß ist auch möglich) + Fauststoß

4. Dehnung

- Die Dehnungsübungen sollten in einer leicht ziehenden Spannung ca. 30 Sekunden gehalten werden.
- Jede Übung beidseitig durchführen und 2 mal wiederholen

<p>Wade</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Fassen der Fußspitzen mit beiden Händen - Knie ist gestreckt, Standbein leicht gebeugt 	<p>Oberschenkelrückseite</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Beide Knie sind gestreckt - Händflächen versuchen den Boden zu berühren - es kann von links nach rechts gewandert werden 	<p>Oberschenkelinnenseite</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Beine über Schulterbreit gestellt - Knie sind gestreckt - Es wird versucht die Fußzehen zu berühren
<p>Rückenmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Bankposition - Wechsel zwischen gestrecktem Rücken und „Katzenbuckel“ 	<p>Oberer Rücken</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreiter Stand - Oberkörper wird über die Seite gestreckt 	<p>Schultern</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Arm wird waagrecht vor dem Körper geführt - Andere Hand greift den Ellenbogen und zieht diesen an die Brust