

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 22.02.2021-28.02.2021 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"/>	16 Stück	Kniehebelauf (Knie mindestens bis auf Hüfthöhe)
<input type="checkbox"/>	3 Minuten	Lockerer Lauf am Ort
<input type="checkbox"/>	16 Stück	Anfersen (Fersen berühren das Gesäß, die Oberschenkel bleiben zusammen und bewegen sich nicht)
<input type="checkbox"/>	3x 30 Sek. = 1:30 Minuten	Lockerer Lauf am Ort + <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme heben nach vorn - Beide Arme heben zur Seite - Beide Arme abwechselnd zur Seite und nach vorn
<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 1“)

- Die Angaben hinter den Übungen entsprechen den Zeitangaben im Video

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"/>	Kniebeugen (0:33) wahlweise mit und ohne Gewicht	<input type="checkbox"/>	Kniebeugen (0:33) wahlweise mit und ohne Gewicht	<input type="checkbox"/>	Kniebeugen (0:33) wahlweise mit und ohne Gewicht
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Russian Twist (5:44) wahlweise mit und ohne Gewicht	<input type="checkbox"/>	Russian Twist (5:44) wahlweise mit und ohne Gewicht	<input type="checkbox"/>	Russian Twist (5:44) wahlweise mit und ohne Gewicht
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Wechsel Liege- in Unterarmstütz (9:16)	<input type="checkbox"/>	Wechsel Liege- in Unterarmstütz (9:16)	<input type="checkbox"/>	Wechsel Liege- in Unterarmstütz (9:16)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Seitstütz mit Anheben des oberen Beines (11:57) - nach 30 Sekunden Seitenwechsel	<input type="checkbox"/>	Seitstütz mit Anheben des oberen Beines (11:57) - nach 30 Sekunden Seitenwechsel	<input type="checkbox"/>	Seitstütz mit Anheben des oberen Beines (11:57) - nach 30 Sekunden Seitenwechsel
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Rumpfhieven in die Brücke (16:20)	<input type="checkbox"/>	Rumpfhieven in die Brücke (16:20)	<input type="checkbox"/>	Rumpfhieven in die Brücke (16:20)

2. Technik (Video „Quick Kombos 1 - Andreas Güttner, Kombination 1“)

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="checkbox"/>	Abtauchen	<input type="checkbox"/>	Abtauchen
<input type="checkbox"/>	Aufwärtshaken	<input type="checkbox"/>	Aufwärtshaken
<input type="checkbox"/>	Schwinger/"Hook"	<input type="checkbox"/>	Schwinger/"Hook"
<input type="checkbox"/>	Fauststoß	<input type="checkbox"/>	Fauststoß

3. Dehnung

- Die Dehnungsübungen sollten in einer leicht ziehenden Spannung ca. 20 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