

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 08.03.2021-14.03.2021 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"/>	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 „Kraft-Workout – Mandy Sonnemann“)

- 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.
- Auf der Website sind verschiedene Variationen vermerkt, welche bei mehrmaligen Übungen verwendet werden können (oder wenn die ursprüngliche Übung zu schwer ist)

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"/>	Liegestütze (0:05)	<input type="checkbox"/>	Liegestütze (0:05)	<input type="checkbox"/>	Liegestütze (0:05)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Rückenlage Beine heben (0:09)	<input type="checkbox"/>	Rückenlage Beine heben (0:09)	<input type="checkbox"/>	Rückenlage Beine heben (0:09)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Kniebeuge (0:15), einbeinig rechts und links	<input type="checkbox"/>	Kniebeuge (0:15), einbeinig rechts und links	<input type="checkbox"/>	Kniebeuge (0:15), einbeinig rechts und links
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Rumpfheben aus der Bauchlage inkl. Beine anheben (0:26)	<input type="checkbox"/>	Rumpfheben aus der Bauchlage inkl. Beine anheben (0:26)	<input type="checkbox"/>	Rumpfheben aus der Bauchlage inkl. Beine anheben (0:26)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Klimmzüge (0:31) am Tisch	<input type="checkbox"/>	Klimmzüge (0:31) am Tisch	<input type="checkbox"/>	Klimmzüge (0:31) am Tisch

3. Technik (ohne Video)

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"/>	Doppelfauststoß mit Auslagenwechsel zwischen zwei Doppelfauststößen	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß mit Auslagenwechsel zwischen zwei Doppelfauststößen
<input type="radio"/>	Doppelfauststoß – Abtauchen - Doppelfauststoß	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß – Abtauchen - Doppelfauststoß
<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Fußtritt – Abtauchen – Doppelfauststoß + Fußtritt	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Fußtritt – Abtauchen – Doppelfauststoß + Fußtritt
<input type="radio"/>	Doppelfauststoß – Schrittdrehung 180 Grad – Fußtritt – Abtauchen – Doppelfauststoß – Schrittdrehung 180 Grad – Fußtritt	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß – Schrittdrehung 180 Grad – Fußtritt – Abtauchen – Doppelfauststoß – Schrittdrehung 180 Grad – Fußtritt
<input type="radio"/>	Zeit: 30 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich:	<input type="radio"/>	Zeit: 30 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich:
	Kniestoß – Abtauchen – Kniestoß		Kniestoß – Abtauchen – Kniestoß

4. Dehnung

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

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