

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 07.-13.12.2020 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 1)

- 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"/> | Kniebeugen (0:33) wahlweise mit und ohne Gewicht (z.B. Rucksack) | <input type="checkbox"/> | Kniebeugen (0:33) wahlweise mit und ohne Gewicht (z.B. Rucksack) | <input type="checkbox"/> | Kniebeugen (0:33) wahlweise mit und ohne Gewicht (z.B. Rucksack) |
| <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 15 Sek. Seitenwechsel | <input type="checkbox"/> | Seitstütz mit Anheben des oberen Beines (11:57) – nach 30 Sek. Seitenwechsel | <input type="checkbox"/> | Seitstütz mit Anheben des oberen Beines (11:57) – nach 30 Sek. 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) |

3. Technik (Video „Punch und Kick Kombinationen 1 – 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"/> | Doppelfauststoß | <input type="radio"/> | Doppelfauststoß |
| <input type="radio"/> | Doppelfauststoß + Schwinger/Hook | <input type="radio"/> | Doppelfauststoß + Schwinger/Hook |
| <input type="radio"/> | Doppelfauststoß + Knieschlag/Kniestoß | <input type="radio"/> | Doppelfauststoß + Knieschlag/Kniestoß |
| <input type="radio"/> | Doppelfauststoß + Lowkick | <input type="radio"/> | Doppelfauststoß + Lowkick |
| <input type="radio"/> | Lowkick + Schlaghand + Schwinger | <input type="radio"/> | Lowkick + Schlaghand + Schwinger |
| <input type="radio"/> | Fußstoß seitwärts + Rückhandfaustschlag + Schlaghand | <input type="radio"/> | Fußstoß seitwärts + Rückhandfaustschlag + Schlaghand |

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 |