

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 01.02.2021-07.02.2021 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.) -

Athletik (Video „Krafttraining für Beine, Arme und Rumpf“)

- 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"/>	Abwechselnd Kniebeuge und Hockstretksprung (0:25)	<input type="checkbox"/>	Abwechselnd Kniebeuge und Hockstretksprung (0:25)	<input type="checkbox"/>	Abwechselnd Kniebeuge und Hockstretksprung (0:25)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Plank/Liegestütz auf den Unterarmen - halten (1:24)	<input type="checkbox"/>	Plank/Liegestütz auf den Unterarmen - halten (1:24)	<input type="checkbox"/>	Plank/Liegestütz auf den Unterarmen - halten (1:24)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Liegestütz → linkes Knie zum rechten Ellenbogen und umgekehrt (2:37)	<input type="checkbox"/>	Liegestütz → linkes Knie zum rechten Ellenbogen und umgekehrt (2:37)	<input type="checkbox"/>	Liegestütz → linkes Knie zum rechten Ellenbogen und umgekehrt (2:37)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	T-Rotation Plank (aus dem Unterarmstütz abwechselnd rechte und linke Hand zur Decke strecken) (3:11)	<input type="checkbox"/>	T-Rotation Plank (aus dem Unterarmstütz abwechselnd rechte und linke Hand zur Decke strecken) (3:11)	<input type="checkbox"/>	T-Rotation Plank (aus dem Unterarmstütz abwechselnd rechte und linke Hand zur Decke strecken) (3:11)
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Rumpfhoben aus der Bauchlage (in der Bauchlage liegen und Oberkörper anheben) (5:02)	<input type="checkbox"/>	Rumpfhoben aus der Bauchlage (in der Bauchlage liegen und Oberkörper anheben) (5:02)	<input type="checkbox"/>	Rumpfhoben aus der Bauchlage (in der Bauchlage liegen und Oberkörper anheben) (5:02)

2. Technik (Video „Fußtechniken mit dem Stuhl – 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"/>	Fußtritt vorwärts (0:22)	<input type="radio"/>	Fußtritt vorwärts (0:22)
<input type="radio"/>	Halbkreisfußtritt (4:37)	<input type="radio"/>	Halbkreisfußtritt (4:37)
<input type="radio"/>	Umschwingen des Stuhls (7:08)	<input type="radio"/>	Umschwingen des Stuhls (7:08)
<input type="radio"/>	Halbkreisfußtritt ohne Absetzen (9:25)	<input type="radio"/>	Halbkreisfußtritt ohne Absetzen (9:25)
<input type="radio"/>	Fußstoß vorwärts (12:38)	<input type="radio"/>	Fußstoß vorwärts (12:38)
<input type="radio"/>	Fußstoß seitwärts (13:25)	<input type="radio"/>	Fußstoß seitwärts (13:25)

3. Dehnung

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

<p style="text-align: center;">Wade</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Fassen der Fußspitzen mit beiden Händen - Knie ist gestreckt, Standbein leicht gebeugt 	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">Oberschenkelinnenseite</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Beine über Schulterbreit gestellt - Knie sind gestreckt - Es wird versucht die Fußzehen zu berühren
<p style="text-align: center;">Rückenmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Bankposition - Wechsel zwischen gestrecktem Rücken und „Katzenbuckel“ 	<p style="text-align: center;">Oberer Rücken</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreiter Stand - Oberkörper wird über die Seite gestreckt 	<p style="text-align: center;">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