

# 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 15.03.2021-21.03.2021 Alle Videos und Anleitungen auf [www.cjiv.de/heimtraining](http://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 „Krafttraining für Beine, Arme und Rumpf“)

- Die Angaben hinter den Übungen entsprechen den Zeitangaben im Video

| <b>Runde 1:</b><br>Übungszeit: 30 Sekunden<br>Pausenzeit: 15 Sekunden |  | <b>Runde 2:</b><br>Übungszeit: 60 Sekunden<br>Pausenzeit: 30 Sekunden |  | <b>Runde 3:</b><br>Übungszeit: 45 Sekunden<br>Pausenzeit: 20 Sekunden |  |
|---|--|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/>  | Kniebeuge und abwechselnd rechtes und linkes Bein seitlich anheben (bis auf Hüfthöhe) (0:57) | <input type="checkbox"/>  | Kniebeuge und abwechselnd rechtes und linkes Bein seitlich anheben (bis auf Hüfthöhe) (0:57) | <input type="checkbox"/>  | Kniebeuge und abwechselnd rechtes und linkes Bein seitlich anheben (bis auf Hüfthöhe) (0:57) |
| <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  |
| <input type="checkbox"/>  | Plank/Liegestütz abwechselnd auf Handflächen und Unterarmen (1:59)                           | <input type="checkbox"/>  | Plank/Liegestütz abwechselnd auf Handflächen und Unterarmen (1:59)                           | <input type="checkbox"/>  | Plank/Liegestütz abwechselnd auf Handflächen und Unterarmen (1:59)                           |
| <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  |
| <input type="checkbox"/>  | Rückstütz (Unterarmstütz in Rückenlage) - halten (3:30)                                      | <input type="checkbox"/>  | Rückstütz (Unterarmstütz in Rückenlage) - halten (3:30)                                      | <input type="checkbox"/>  | Rückstütz (Unterarmstütz in Rückenlage) - halten (3:30)                                      |
| <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  |
| <input type="checkbox"/>  | Sit ups (3:59)   | <input type="checkbox"/>  | Sit ups (3:59)   | <input type="checkbox"/>  | Sit ups (3:59)   |
| <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  | <input type="checkbox"/>  | Pause  |
| <input type="checkbox"/>  | Superman – Liegen in der Bauchlage + Heben und Halten der Arme und Beine (nicht im Video)    | <input type="checkbox"/>  | Superman – Liegen in der Bauchlage + Heben und Halten der Arme und Beine (nicht im Video)    | <input type="checkbox"/>  | Superman – Liegen in der Bauchlage + Heben und Halten der Arme und Beine (nicht im Video)    |

### 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"/>       | Fußtritt vorwärts  | <input type="radio"/>            | Fußtritt vorwärts  |
| <input type="radio"/>       | Fußtritt vorwärts – absetzen – Fußstoß oder Ellenbogenstoß (je nach Schwierigkeit) seitwärts – Schrittdrehung in Richtung der Atemtechnik  | <input type="radio"/>            | Fußtritt vorwärts – absetzen – Fußstoß oder Ellenbogenstoß (je nach Schwierigkeit) seitwärts – Schrittdrehung in Richtung der Atemtechnik  |
| <input type="radio"/>       | Fußtritt vorwärts – absetzen – Fußstoß oder Ellenbogenstoß (je nach Schwierigkeit) seitwärts – Schrittdrehung in Richtung der Atemtechnik → und wieder zurück in die Ausgangsposition    | <input type="radio"/>            | Fußtritt vorwärts – absetzen – Fußstoß oder Ellenbogenstoß (je nach Schwierigkeit) seitwärts – Schrittdrehung in Richtung der Atemtechnik → und wieder zurück in die Ausgangsposition    |
| <input type="radio"/>       | Fußtritt vorwärts – absetzen – Fußstoß oder Ellenbogenstoß (je nach Schwierigkeit) seitwärts – Rückhandfaustschlag - Fußstoß oder Ellenbogenstoß zur anderen Seite - Rückhandfaustschlag | <input type="radio"/>            | Fußtritt vorwärts – absetzen – Fußstoß oder Ellenbogenstoß (je nach Schwierigkeit) seitwärts – Rückhandfaustschlag - Fußstoß oder Ellenbogenstoß zur anderen Seite - Rückhandfaustschlag |
| <input type="radio"/>       | Zeit: 30 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich:   | <input type="radio"/>            | Zeit: 30 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich:   |
|                             | Auf einer wackeligen Unterlage (Kissen, Badelatschen, ...) auf einem Bein stehend so viele Fußtechniken wie möglich  |                                  | Auf einer wackeligen Unterlage (Kissen, Badelatschen, ...) auf einem Bein stehend so viele Fußtechniken wie möglich  |

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