

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 08.02.2021-14.02.2021 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"/>	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)

- 2. 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

3. Dehnung

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