

# 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 15.02.2021-21.02.2021 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	Lockereres Laufen am Ort
<input type="checkbox"/>	16 Stück	Kniehebelauf (Knie mindestens bis auf Hüfthöhe)
<input type="checkbox"/>	3 Minuten	Lockereres Laufen 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	Lockereres Laufen am Ort + - Beide Arme heben nach vorn - Beide Arme heben zur Seite - Beide Arme abwechselnd zur Seite und nach vorn
<input type="checkbox"/>	30 Sekunden	Lockereres Laufen am Ort

- im Anschluss Arme und Beine Ausschütteln, kurzes Dehnen (ca. 5-10 Sek.) -

### 2. Athletik (kein Video)

- Die Angaben hinter den Übungen entsprechen den Zeitangaben im Video

<b>Runde 1:</b> Übungszeit: 30 Sekunden Pausenzeit: 15 Sekunden		<b>Runde 2:</b> Übungszeit: 60 Sekunden Pausenzeit: 30 Sekunden		<b>Runde 3:</b> Übungszeit: 45 Sekunden Pausenzeit: 20 Sekunden	
<input type="checkbox"/>	Hockstretksprünge	<input type="checkbox"/>	Hockstretksprünge	<input type="checkbox"/>	Hockstretksprünge
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Liegestütze	<input type="checkbox"/>	Liegestütze	<input type="checkbox"/>	Liegestütze
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Flach auf dem Rücken liegen, Beine sind gestreckt und rechtwinklig zur Decke gestreckt → Gesäß anheben und versuchen die Füße zur Decke zu bringen	<input type="checkbox"/>	Flach auf dem Rücken liegen, Beine sind gestreckt und rechtwinklig zur Decke gestreckt → Gesäß anheben und versuchen die Füße zur Decke zu bringen	<input type="checkbox"/>	Flach auf dem Rücken liegen, Beine sind gestreckt und rechtwinklig zur Decke gestreckt → Gesäß anheben und versuchen die Füße zur Decke zu bringen
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Rumpfhoben (Oberkörper anheben) aus der Bauchlage	<input type="checkbox"/>	Rumpfhoben (Oberkörper anheben) aus der Bauchlage	<input type="checkbox"/>	Rumpfhoben (Oberkörper anheben) aus der Bauchlage
<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause	<input type="checkbox"/>	Pause
<input type="checkbox"/>	Plank/Liegestütz auf den Unterarmen - halten	<input type="checkbox"/>	Plank/Liegestütz auf den Unterarmen - halten	<input type="checkbox"/>	Plank/Liegestütz auf den Unterarmen - halten

- 2. Technik (Video „Punch und Kick Kombinationen 2 – 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"/>	Führhand, Schlaghand, Führhand	<input type="radio"/>	Führhand, Schlaghand, Führhand
<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Schwinger	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Schwinger
<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Schwinger + Aufwärtshaken	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Schwinger + Aufwärtshaken
<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Knieschlag	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Knieschlag
<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Fußtritt vorwärts	<input type="radio"/>	Doppelfauststoß + Fußtritt vorwärts
<input type="radio"/>	Lowkick + Schlaghand + Knieschlag + Ellenbogenschlag	<input type="radio"/>	Lowkick + Schlaghand + Knieschlag + Ellenbogenschlag

### 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;"><b>Wade</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fassen der Fußspitzen mit beiden Händen</li> <li>- Knie ist gestreckt, Standbein leicht gebeugt</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Oberschenkelrückseite</b></p>  <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>	<p style="text-align: center;"><b>Oberschenkelinnenseite</b></p>  <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>
<p style="text-align: center;"><b>Rückenmuskulatur</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bankposition</li> <li>- Wechsel zwischen gestrecktem Rücken und „Katzenbuckel“</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Oberer Rücken</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterbreiter Stand</li> <li>- Oberkörper wird über die Seite gestreckt</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Schultern</b></p>  <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>