

Trainingsplan für die nächsten Wochen

Wer möchte! Montag oder /Dienstag	Mittwoch	Freitag	Wer möchte! Samstag oder /Sonntag	
<p>Ausdauertraining:</p> <p>-15 bis 20 min Joggen gehen</p> <p>-danach 10 Liegestütze, 10 Situps und 10 Kniebeugen</p> <p>-3 kurze Sprints</p> <p>-Ausdehnen</p>	<p><u>30-60min Judo-Trainingseinheit:</u></p> <p>ca. 10 min Aufwärmen mit:</p> <p>-locker auf der Stelle laufen (2min),</p> <p>- Kopf, Arme, Schulter kreisen,</p> <p>- gestreckte Arme - Hände auf und zu drücken</p> <p>-Hüfte /Kniegelenke drehen</p> <p>- Füße kreisen etc. (ca. 2 min)</p> <p>-Stuhl hinstellen, ein Kissen dahinter: unter den Stuhl durch krabbeln, über das Kissen mit geschlossenen Beinen springen und wiederholen (2 min) (mit Familienmitglied einer macht eine Bank, nach 1min wechseln)</p> <p>-insgesamt 2min jeweils 10, dann 8, dann 5, dann 3, dann 2 Wiederholungen: Liegestütze, Situps und Kniebeugen (Beispiel: 10 Liegestütze, 10 Situps, 10 Kniebeugen, dann 8 Liegestütze, 8 Situps ..usw.)</p> <p>-Fallschule jeweils 10 Wiederholungen: Rückwärts, Seitwärts, Judorolle/Purzelbaum</p> <p>Ca. 15min: Technik/Ausdauer: Ohne Partner-Tandoku-renshu (Eindrehen) (ihr braucht hierfür etwas Platz: im Zimmer von einer</p>	<p><u>30-60min Judo-Trainingseinheit:</u></p> <p>ca. 10 min Aufwärmen mit:</p> <p>-Hampelmann (2min),</p> <p>- Kopf, Arme, Schulter kreisen,</p> <p>- gestreckte Arme - Hände auf und zu drücken</p> <p>-Hüfte /Kniegelenke drehen</p> <p>- Füße kreisen etc. (ca. 2 min)</p> <p>-auf rechtem und linken Bein hüpfen (jeweils 5mal)</p> <p>- mit geschlossenen Beinen hüpfen (5mal)</p> <p>-Judogürtel zum Kreis legen: rein springen und raus springen (1min)</p> <p>-Judogürtel zur Linie legen: rechts und links mit geschlossen Beinen springen bis zum Ende und wieder zurück (1min)</p> <p>-insgesamt 2min jeweils 10, dann 8, dann 5, dann 3, dann 2 Wiederholungen: Liegestütze, Situps und Kniebeugen</p> <p>-Fallschule jeweils 10 Wiederholungen</p> <p>Ca. 15min: Technik/Ausdauer: Ohne Partner-Tandoku-renshu (Eindrehen) (ihr braucht hierfür etwas Platz: im Zimmer von einer Seite zur anderen Laufen und je auf der Seite die</p>	<p>Ausdauertraining:</p> <p>- 2mal 5min Seilspringen</p> <p>-danach 10 Liegestütze, 10 Situps und 10 Kniebeugen</p> <p>-Ausdehnen</p>	

	<p>Seite zur anderen Laufen und je auf der Seite die Technik (5mal) ausführen, oder dafür nach draußen;))</p> <p>1. 5min O-soto-otoshi 5mal auf die andere Seite laufen dann die andere Seite des Wurfs durchführen- und wieder zurück</p> <p>2. 5min O-goshi 5mal</p> <p>3. 5min ab weiß-gelb: De-ashi-barai 5mal</p> <p>15min: individuelles Training: Tandokurenshu, oder mit Familienmitglied</p> <p>Jeder sein Prüfungsprogramm dazu holen (auf der NWJV Homepage-Prüfungsprogramm für den nächst höheren Gürtel: siehe unten)</p> <p>Schaut euch eure ersten 2 Würfe an: z. B. für die weiß-Gurt Träger: O-goshi und O-soto-otoshi</p> <p>und üben! Für eine Technik ca. 5 min einplanen</p> <p>Schaut euch euer Bodenprogramm an und alle Haltegriffe durchführen /Hebel</p> <p>Abschlussbelastung ca. 2min 1min Hockstrecksprünge 1min Skippings auf der Stelle</p> <p>Ausdehnen:5-10 min: Spagat, Arme, Beine, Rücken etc.</p>	<p>Technik (5mal) ausführen, oder dafür nach draußen;))</p> <p>1. 5min O-goshi 5mal</p> <p>2. 5min O-soto-otoshi, 5mal</p> <p>3. 5min ab wie-gelb: O-soto-gari, 5mal</p> <p>15min: individuelles Training: Tandokurenshu, oder mit Familienmitglied</p> <p>Jeder sein Prüfungsprogramm dazu holen (auf der NWJV Homepage-Prüfungsprogramm für den nächst höheren Gürtel: siehe unten)</p> <p>Schaut euch eure noch fehlenden Würfe an: z. B. für die weiß-Gurt Träger: Uki-goshi</p> <p>und üben! Für eine Technik ca. 5 min einplanen</p> <p>Schaut euch euer Bodenprogramm an und alle Haltegriffe durchführen /Hebel</p> <p>Zusatz: für alle Haltegriffe, eine Befreiung lernen ggf. üben;)</p> <p>Abschlussbelastung: ca. 2min 1min Hockstrecksprünge 1min Seilspringen</p> <p>Ausdehnen:5-10 min: Spagat, Arme, Beine, Rücken etc.</p>		
--	--	---	--	--

Kurze Informationen zum Trainingsplan:

Dieser Trainingsplan ist für 1-2mal Training in der Woche ausgelegt. Bei Bedarf, bzw. wer möchte oder Langeweile hat kann zusätzlich an einem weiteren Tag den Plan durchführen.

Zur Spalte Montag oder Dienstag und Samstag oder Sonntag: Dies sind kleine Ausdauereinheiten. Markiert in 2 unterschiedlichen Farben: blau und grün. Das bedeutet folgendes: Für ein bisschen Abwechslung kann das Blaue in Woche 1 und das Grüne in Woche 2 durchgeführt werden. Das heißt, dass sich alle 2 Wochen das Training wiederholt.

Der Donnerstag ist ein **Trainingsfreier Tag (PAUSE)**, da sowohl einen Tag vorher als auch einen Tag nachher das judospezifische längere Training ist.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei! Gerne können eure Trainingsfortschritte mir zugesandt werden. Wer Fragen oder anderes hat, kann sich gerne immer bei mir über Whats App melden.

Das Prüfungsprogramm einzusehen unter:

https://www.nwjb.de/fileadmin/qualifizierung/dokumente/Pruefung_16-11-2014.pdf