



Training für daheim

Hallo lieber Judoka,

leider findet bis auf Weiteres kein Training statt. Aber es gibt dennoch einiges über die nächsten Wochen zu tun für dich. Nimm dir einen Moment Zeit und gehe mit uns auf eine Trainings-Reise. Achte bitte darauf, dass du in einer sicheren Umgebung, abseits der Straße, trainierst. Für jedes Training gibt es ganz unten einen Teil, den du ausfüllen musst (1-mal pro Trainingsname). Dieser Teil ist später, wenn es wieder losgeht, mit ins Training zu bringen. Wenn du keinen Drucker hast, dann erstelle eine Liste von Hand und trage darin Datum und Trainingsnamen für jedes Training ein und schreibe unter die Tabelle deinen Namen. Gib die kleinen Zettel dann einem Trainer deiner Wahl, sobald das Training wieder losgeht. Anhand der Zettel können wir sehen, dass du dich weiterhin im Rahmen des Judosports bemüht hast. Denk dran, bei der Zulassung einer Prüfung schauen wir stets zurück, ob jemand gut mitgemacht hat. Zazen-rei!

P.S. Wir empfehlen dir dieses Programm mindestens zweimal pro Woche zu machen. In 2 Wochen gibt es dann wieder etwas Neues.

Bevor es losgeht: Lege dir den Trainingsplan und eine Uhr zur Seite

Yoko



Training A: Die Obstwiese

Du hast Besuch von Yoko, allerdings habt ihr nichts zu essen zu Hause. Ihr beschließt also auf der nächstgelegenen Wiese etwas zu Essen zu holen. Die Wiese gehörte früher allen, aber seit kurzem haben einige fiese Menschen aus der Nachbarschaft sie für sich beansprucht. Sie bewachen die Bäume und versuchen alles, den Menschen die Wiese und ihre Schätze vorzuenthalten. Das wollt ihr nicht auf euch sitzen lassen!



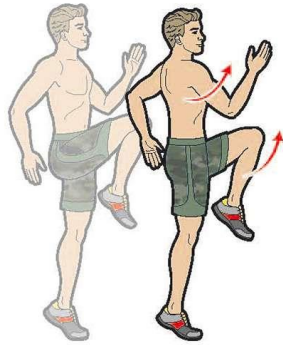
Als erstes müsst ihr zur Wiese gelangen. Dafür: Renne 5 Runden ums Haus. (Falls das schwierig wird, dann den ganzen Block)
Also mach dich bereit, Auf die Plätze, fertig, Los!!!



liih Matsch!

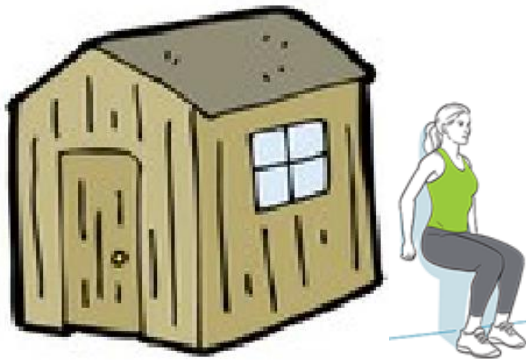


Mit dreckigen Schuhen kann es nicht weitergehen. Lauf eine weitere Runde ums Haus, um den Matsch abzuschütteln und ferse dabei an. Die Ferse bis zum Po.



Ihr seid nun fast bei der Wiese angelangt und versucht nun weiteren Dreck an den Schuhen zu vermeiden. Die letzte Runde ums Haus macht Ihr im Hopslerlauf. Gebt nicht auf, ihr seid gleich Da:

Ihr seid nun an der Wiese angelangt. Auf der Wiese gibt es: einige Obstbäume, ein paar Büsche, eine Gartenhütte und einen Aufseher. Ihr müsst euch also beeilen.



Als erstes versteckt ihr euch hinter der Gartenhütte. Ihr macht Wandsitzen an der Hütte. Der Aufseher braucht 45 Sekunden um an euch vorbeizukommen, in dieser Zeit solltet ihr euch also möglichst wenig bewegen. Beim Wandsitzen sollten sich deine Arme nicht auf deinen Oberschenkeln abstützen. Leider habt ihr vorher 3 Aufseher gezählt, also nach einer kurzen Pause, noch zweimal diese Übung machen.



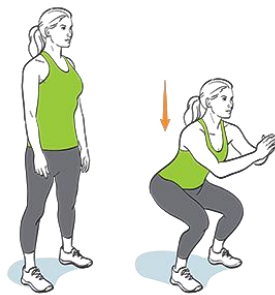
Während die Wärter nun an euch vorbei ziehen macht ihr euch schon mal warm für den Sprint zum nächsten Versteck: Würfelt mit euren zwei Würfeln und multipliziert die Anzahl der Augen (Mal rechnen). Habt ihr beispielsweise eine 4 und eine 3 gewürfelt macht ihr 12 (4 mal 3) Hampelmänner.



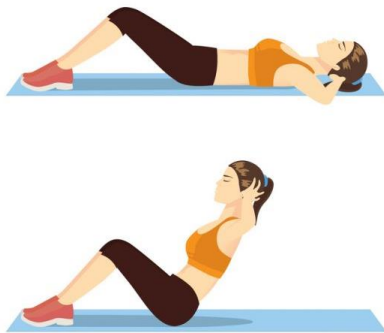
Als nächstes rennt ihr so schnell ihr könnt zu der Gruppe Büsche auf der Wiese. Das sind ca. 100m. Also beeilt euch! (Anstatt 50 Meter gehen auch wieder 2 Runden um das Haus)



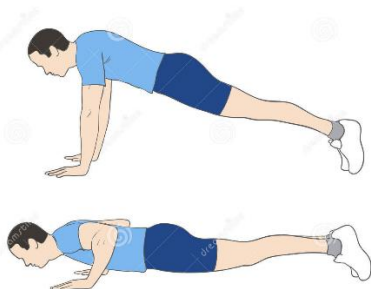
Bevor ihr bei den Bäumen ankommt müsst ihr über eine Mauer drüber laufen. Sucht euch zum Beispiel eine Linie auf dem Boden und stellt euch vor, es sei eine Mauer. Die Mauer ist so lang, als wären es 20 große Schritte von dir. Falls du abrutschst, musst du möglichst schnell wieder auf die Mauer.



Kniebeugen
Mache 20 Kniebeugen. Achte hierbei darauf, dass dein Rücken möglichst gerade bleibt. Wenn du das gut kannst, kannst du zwischen den einzelnen Kniebeugen einen Strecksprung machen. Das Ganze dreimal (3x20).

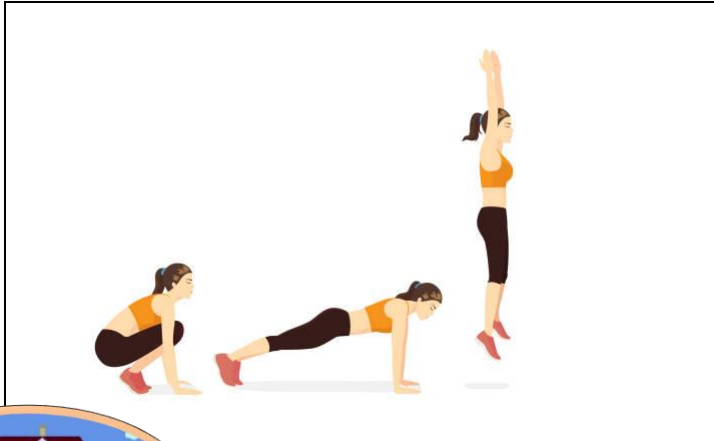


Ihr macht euch nun bereit für die letzte Etappe eurer Mission: Guckt auf die Uhr, was sind die ersten beiden Ziffern? Macht diese Anzahl an Sit-Ups.



Macht nun nur noch Liegestützen: Guckt dafür wieder auf die Uhr und macht so viele Liegestützen wie letzte Ziffer der Uhrzeit.





Jetzt ist es soweit: Ihr seid am Baum angelangt, allerdings hängt das Obst weit oben. Ihr müsst also so hoch ihr könnt springen. Geht in die Hocke, macht eine Liegestütze und springt dann so hoch ihr könnt. Wiederholt diese Übung 26-mal.



Eure Mission ist beendet. Beeilt euch, um jetzt nur wieder vom Grundstück zu kommen. Rennt also die 100 Meter (oder 2 Runden um das Haus) zurück, so schnell ihr könnt, nicht, dass ihr doch noch erwischt werdet.

Geschafft. Bevor Yoko nach Hause geht, verabschiedet er sich und bedankt sich nochmal für deine Mühen, die du für ihn aufgebracht hast. Ihr verabredet euch für ein nächstes Mal. Auf Wiedersehen. Rei!

Konzept & Idee Elin

Aufarbeitung Delia

Auftrag und Endfassung Christian

Vorname: _____ Name: _____

Training A wurde am _____ von mir absolviert.