

Liebe Judoka,

nutzt die trainingsfreie Zeit auch zum Sporttreiben und dem damit verbundenen Fit bleiben bzw. zur Verbesserung der allgemeinen sportlichen Leistungsfähigkeit.

Übungen im Freien: Spaziergänge, sportliches Gehen, langsames Laufen mit Gehpausen, Ausdauerläufe mit oder ohne Tempowechsel (Fahrtspiel), Hang- und Treppenläufe oder Radfahren.

Trainingsumfang: 2 bis 3x je Woche. Trainingsdauer: 15 bis 60 Minuten (je nach Trainingszustand)

Nach jeder Laufeinheit unbedingt dehnen. Wer eine Faszienrolle hat sollte diese natürlich einsetzen.

Übungen für zu Hause: Seilspringen, Liegestütze und Crunches in verschiedenen Variationen. Wer einen Garten hat bitte an der frischen Luft viel arbeiten.

Ein kleines Heimprogramm:

Einleitung: Fußgelenksarbeit am Ort, Laufen am Ort (Kniehebelauf und Anfersen), Hüpfen am Ort (erst ohne dann mit Drehungen), 20x Hampelmann, 100 bis 200 Seildurchschläge (je nach Können). Dauer ca. 5- 7 Minuten.

Hauptteil: 1. Liegestütze 10x bis 40x je nach Können

2. Aufrichten aus der Rückenlage 30x oder 20 bis 30 Sekunden Bicycle Crunches
3. Beugestütze (Dips) am Stuhl oder einer Bank 20x bis 40x
4. Schlussweitsprung 5x oder Strecksprünge 20x bis 30x oder Squat Jumps
5. Rumpfbeuge bei durchgedrückten Kniegelenken und Standwaage re. und li.
6. 100x bis 180x Seilsprünge

Den Hauptteil bitte 3x absolvieren. 3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen. Dauer ca. 25- 30 Minuten.

Danach bitte noch 5- 7 Minuten Dehn- oder Yogaübungen. Dieses Heimprogramm wenigstens 2x je Woche absolvieren.

Zusätzlich empfehle ich jedem mit Terrabändern Uchi Komis zu trainieren. Damit kann der Platzwechsel (Tai Sabaki) und das Kuzushi (Anreißen, Gleichgewichtsbrechung) präzisiert werden und vor allem an der Geschwindigkeit der Technik gearbeitet werden. Natürlich geht das auch ohne Bänder (einfaches Tandoku Renchu). Bitte verschiedene Techniken (3-5). 4 Sätze je Technik mit 5-10 Wiederholungen.

Ich empfehle auch Kombination zwischen Liegestütz und Strecksprung (Burpees) oder aus der Rumpfbeuge in den Liegestütz vorlaufen dann 10 bis 30 Liegestütze und danach im Unterarmstütz (Plank) noch 20 bis 60 Sekunden verharren. Wer es schafft vom Unterarmstütz wieder in den Liegestützstütz und über die Rumpfbeuge bei durchgedrückten Kniegelenken nach oben.

Denkt bitte daran, dass Ernsthaftigkeit ein wichtiger menschlicher Wert ist.

Sport frei!!! Euer Trainer

B. Birle 18. März 2020