

Intermittierender Rumpfkraftzirkel

Dauer 80min

Tipp: App Tabata runterladen und fürs Stoppen der Belastungs-/Pausenzeiten im Zirkel verwenden.

9min Aufwärmen mit Springseil:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeinig mit Zwischensprung • Beidbeinig o. Zwischensprung • Mit Arme überkreuzen • Schrittsprünge • Grätsche Schließen | <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinig links • Einbeinig rechts • im Wechsel 3xLi/3xRe • im Wechsel beidb./Li/Re • Doppelschlag |
|---|--|

51min Hauptteil Intermittierender Rumpfkraftzirkel:

1. Serie 1

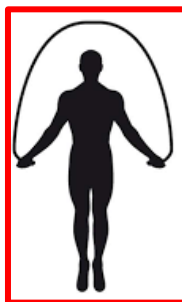
- a. **10 Übungen** aus Abbildung jeweils **45sec Belastung**
 b. **zwischen den Übungen je 45sec Springseil**

Serienpause 3min

2. Serie 2 (wie 1)

Serienpause 3min

3. Serie 3 (wie 1)



Bildquelle:
<https://www.fitforfun.de/workout/ausdaueruebung-30-sekunden-selbstspringen-intense-281407.html>

20min Dehnen laut ÖJV U18-Programm – folgende Seiten



Judospezifisches Stretching-Programm

Vorgehensweise

- ✓ 30 Sekunden Dehnposition einnehmen und halten
- ✓ Langsames Lösen der Übung
- ✓ 10 Sekunden durch leichtes Schütteln die gedehnte Muskulatur lockern
- ✓ Dehnübung ein zweites Mal wiederholen
- ✓ Immer beidseitig Üben

Übungen



- ✓ Beine gestreckt
- ✓ Knie am Boden
- ✓ Links, Mitte, Rechts

- ✓ mit der Hand gegenüberliegenden Fuß oder Judogi-Hose greifen
- ✓ Ellbogen am Boden
- ✓ Kopf unter den Arm geben

- ✓ gestrecktes Bein seitlich ablegen
- ✓ gegenüberliegende Schulter bleibt am Boden

- ✓ gestrecktes Bein 90 Grad in die Höhe geben
- ✓ anderes gestrecktes Bein bleibt am Boden

- ✓ Kniestand: Fußgelenk ergreifen und zu sich ziehen
- ✓ zum Dehnen der Oberschenkelmuskulatur Hüfte nach vorne drücken



- ✓ Hände mit den Fingerspitzen zu sich zeigend am Boden ablegen
- ✓ zum Dehnen der Unterarmmuskulatur Oberkörper nach hinten geben



- ✓ zum Dehnen der Bauchmuskulatur Oberkörper aufrichten



- ✓ zum Dehnen der Schultermuskulatur Ellbogen Richtung Kopf ziehen



- ✓ mit der unteren Hand den Gürtel Richtung Tatami ziehen



- ✓ gestreckten Arm 90 Grad ablegen
- ✓ zum Dehnen der Schultermuskulatur seitliches Aufrichten des Oberkörpers



- ✓ im Sitzen ein Bein anwinkeln
- ✓ das andere quer zum Oberkörper auf das abgestellte Bein ablegen



- ✓ im Langsitz ein Bein aufstellen und mit der gegenüberliegenden Hand den Fuß berühren