

Judofüchse vom TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de

Hallo Judofüchse,

hier ist euer erster Trainingsplan.

Was brauche ich für die Übungen?

Einen kleinen Ball, eine Stoppuhr und wer mag einen Würfel.

Wie geht das?

Jeder Würfelzahl ist eine Übung zugeordnet. Würfelt und lasst euch überraschen welche Übung auf dem Plan steht. Jede Übung soll 15 Sekunden lang durchgeführt werden. Danach würfelt erneut.

Das ganze Würfelspiel könnt ihr so lange wiederholen bis ihr 20 Minuten Sport gemacht habt. Wer mag, natürlich noch länger.

Zu den Übungen:

- 1. Hampelmann** = Arme/Hände abwechselnd über dem Kopf zusammenklatschen oder an die Beine klatschen. Bei jedem Klatscher die Füße zusammenstellen/springen oder öffnen.
- 2. Unterarmstütz** = Arme und Fußspitzen aufstellen und den Körper gerade anheben. Diese Position halten.
- 3. Uwe's Lieblingsübung** = Eure Füße stehen zum Start geschlossen nebeneinander. Dann springt ihr und eure Füße verändern abwechseln die Position. 1. Füße auseinander zur Seite 2. Füße zusammen 3. Füße auseinander einer nach vorne und einer nach hinten 4. Füße zusammen. Die verschiedenen Fußstellungen immer wieder wiederholen. Dann benutzt eure Arme. Die Arme werden nach vorne ausgesteckt. Ein Arm ist vorne in der Luft. Der andere Arm ist ausgestreckt und zeigt nach unten. Nun bewegt ihr die Arme immer im Wechsel auf und ab.
- 4. Bergsteigen** = Hände und Füße werden auf dem Boden aufgestellt. Die Hände bewegen sich nicht. Die Füße besteigen den Berg, indem einer gerade nach hinten gestreckt ist und der andere angewinkelt ist. Die Füße bewegen sich nun schnell im Wechsel.
- 5. Kniebeugen** = Stellt euch hin und streckt eure Arme gerade nach vorne aus. Nun geht ihr in die Hocke und stellt euch dann wieder hin. Euer Rücken bleibt gerade.
- 6. Ballwerfen** = Nehmt euch einen kleinen Ball und werft ihn von einer Hand in die andere. Versucht den Ball hoch in die Luft zu werfen, sodass er über euren Kopf fliegt. Dann werft den Ball in die andere Hand zurück.

Wer möchte kann den Trainingsplan ausmalen.

*Viel Spaß wünscht Euch euer
Junior- und Orgateam*