

Judofüchse vom TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de

Hallo Judofüchse,

weiter geht es mit Trainingsplan Nr. 2.

Was brauche ich für die Übungen?

Einen kleinen Ball, ein Seil, 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. Hock-Strecksprünge** = Geht in die Hocke und springt dann hoch in die Luft und streckt euch dabei.
- 2. Ball um die Beine** = Legt euch auf den Rücken. Die Beine werden angewinkelt in der Luft. Nun gebt den kleinen Ball um eure Beine herum von einer Hand in die andere.
- 3. Knie und Ohrläppchen** = Stellt euch gerade hin. Nehmt dann eure rechte Hand an das linke Ohrläppchen. Gleichzeitig hebt ihr euer rechtes Bein und tippt euer rechtes Knie mit der linken Hand an. Dann werden die Seiten gewechselt (linke Hand ans rechte Ohrläppchen,...)
- 4. Seilspringen**
- 5. Boxen** = Stellt euch hin und nehmt die Hände wie beim Boxen vor euer Gesicht. Nun boxt los.
- 6. Einbeinstand** = Stellt euch auf ein Bein und versucht so stehen zu bleiben ohne das Bein abzusetzen.

Wer möchte kann den Trainingsplan ausmalen.

*Viel Spaß wünscht Euch euer
Junior- und Orgateam*