

Einheit 1:

Aufwärmübung:

150 Hampelmänner/ Alternative: 200 Schrittmänner

100 Schulter-Brust Strecker

20 x beide Arme Vorwärts kreisen

20 x beide Arme Rückwärts kreisen

20 x Linker Arm vorwärts/Rechter Arm rückwärts kreisen

20 x Linker Arm rückwärts/Rechter Arm vorwärts kreisen

Kraftübungen:

3 x 30 Sekunden Unterarmstütz mit 30 Sekunden Pause

3 x 30 Situps mit 60 Sekunden Pause

3 x 30 Sekunden Liegestütz halten mit 30 Sekunden Pause

Jujutsu:

1. Auslagenwechsel mit Schlagkombination, 20 mal mit Links vorwärts und 20 mal mit rechts vorwärts starten:

Durchführung:

Kampfstellung Links vorwärts, Auslagenwechsel vorwärts, 3 Schlag Kombination (rechts gerade, links gerade, rechts gerade), Auslagenwechsel rückwärts.

Beim Start mit rechts vorwärts entsprechend andersherum.

2. Gleiten mit Kick, 20 mal mit links und 20 mal mit rechts vor starten

Durchführung:

Kampfstellung links vorwärts, Gleiten vorwärts, hinteres Bein zum Fußtritt vorwärts, Bein nach hinten abstellen, Gleiten rückwärts.

Beim Start mit rechts vorwärts entsprechend andersherum.



Dehnen:

Linke Hand fasst linke Schulter, Ellbogen ist nach oben gestreckt, rechte Hand baut Druck nach hinten auf. 30 Sekunden halten anschließend andere Seite.

Linker Arm auf die Brust legen und nach rechts strecken, rechte Hand greift den linken Ellbogen und baut Druck in Richtung Brust auf. 30 Sekunden halten anschließend andere Seite

Linken Arm anwinkeln und Handinnenseite nach oben drehen, Linke Hand mit der rechten greifen und Druck aufbauen. 30 Sekunden halten anschließend andere Seite