

Hallo Leute,

leider werden wir aller Wahrscheinlichkeit nach auch in der nächsten Zeit aufgrund von Corona nicht in der Halle trainieren können. Als Ausgleich werde ich euch Trainingspläne zur Verfügung stellen, damit ihr mich nicht ganz vergesst. Zu Beginn werde ich wöchentlich für Montag und Mittwoch jeweils eine Trainingseinheit vorbereiten. Diese werden nach und nach um Videos ergänzt. Ggf. kann ich, wenn ich eine solide Basis geschaffen habe auch jeden Tag eine neue Einheit vorbereiten, sodass wir eine „tägliche Herausforderung“ haben. Die Einheiten werden auf der Blau Weiß Website hochgeladen. Den Link werde ich euch die Tage über zur Verfügung stellen

Zu den Einheiten. Jede Einheit besteht aus vier Phasen:

- Aufwärmen
- Kraftübungen
- Jujutsu Techniken und Bewegungsabläufe
- Dehnen

Ich versuche mir bei den Übungen unterschiedliche Varianten auszudenken. Hampelmänner in einer Wohnung mit Nachbarn kann zu Streit führen, daher brauchen wir dort Alternativen. Die Jujutsu Übungen werden sehr schwer, da es eine Sportart zur Verteidigung ist. Ich werde daher erstmal verstärkt den Fokus auf Bewegungsabläufe setzen. Parallel überlege ich mir ein Konzept wie ihr Jujutsu Übungen ggf. mit Eltern oder Geschwistern ausführen könnt, ohne euch zu verletzen. Soweit erstmal.

Liebe Grüße,

Lukas

