

Woche: 27.04.- 01.05.

Montag:

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, 60 Sekunden Pause

3 x 30 Sekunden Schwimmen mit 60 Sekunden Pause

3 x 30 Sekunden Liegestütz halten mit 60 Sekunden Pause

Jujutsu Techniken:

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

Durchführung:

Kampfstellung Links vorwärts, Gleiten vorwärts, Gerader Fauststoß links, Schwinger links, Auslagenwechsel vorwärts, Aufwärtshaken rechts, Auslagenwechsel rückwärts, Gleiten rückwärts
Beim Start mit rechts vorwärts entsprechend andersherum.

2. Passivblockübung (Partnerübung) 60 Durchgänge oder bis fließender Ablauf erreicht worden ist. (Siehe Video)
3. Dreierkontakt (Partnerübung) (siehe Video)

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

Mittwoch:

Aufwärmübung:

50 Kniebeugen

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 Schere

3 x 15 Wiederholungen Supermann

3 x 45 Sekunden Wandsitz

Beide Seiten 3 x 30 Sekunden Kampfstellung mit angehobenem Bein

Jujutsu Techniken:

1. Schlagkombination mit Abtauchen

Durchführung

Kampfstellung Links vorwärts, Deckung oben, Abtauchen nach links, beim Wiederhochkommen Schwinger links auf die Kurzrippen, Gerader Fauststoß auf Solarplexus, Aufwärtshacken auf Kinn-Höhe, 10 Wiederholungen dann Seitenwechsel

2. Schwinger Schulterstopp (Partnerübung)

Durchführung: Kampfstellung rechts vorwärts, Partner attackiert mit Schwinger rechts auf Kopfhöhe, Schulterstopp (rechte Hand wird gerade auf die angreifende Schulter bewegt, linke Hand fängt das Handgelenk, (Hände sind offen und Finger zusammen!), linke Hand greift Handgelenk, rechte Hand anziehen und Ellbogenstoß seitwärts auf den Solarplexus(locker!), leichter Stoß mit den Händen um sich vom Partner zu trennen, 5 Wiederholungen dann Seitenwechsel

3. Gleiten + Auslagenwechsel mit Schlagkombination, 20 mal mit Links vorwärts und 20 mal mit rechts vorwärts starten:

Durchführung:

Kampfstellung Links vorwärts, Gleiten vorwärts, Gerader Fauststoß links, Schwinger links, Auslagenwechsel vorwärts, Aufwärtshaken rechts, Auslagenwechsel rückwärts, 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

Freitag:

Zirkeltraining:

Vier Durchgänge insgesamt.

50 Hampelmänner/ Alternative: 75 Schrittmänner

15 Kniebeugen

15 Situps

50 Faustschläge aus der Deckung heraus