

Woche: 04.05.- 11.05.

Montag:

Aufwärmübung:

175 Hampelmänner/ Alternative: 250 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 35 Sekunden Unterarmstütz, 60 Sekunden Pause

3 x 35 Sekunden Schwimmen mit 60 Sekunden Pause

3 x 35 Sekunden Liegestütz halten mit 60 Sekunden Pause

Jujutsu Techniken:

1. Gleiten + Schlag- und Trittkombination, 20 mal mit Links vorwärts und 20 mal mit rechts vorwärts starten:

Durchführung:

Kampfstellung Links vorwärts, Gleiten vorwärts, gerader Fauststoß links zum Kopf, gerader Fauststoß links zum Körper, Lowkick mit rechtem Bein, Gleiten rückwärts Beim Start mit rechts vorwärts entsprechend andersherum.

2. Abtauchen mit Aufwärtshaken beim Aufstieg. Beide Seiten 10 mal
3. Schlagnummern üben:
 1. Linke Gerade zum Kopf
 2. Linke Gerade zum Körper
 3. Linker Schwinger zum Kopf
 4. Rechte Gerade zum Kopf
 5. Linker Aufwärtshaken
 6. Rechter Aufwärtshaken
 7. Linker Schwinger zum Körper
 8. Rechter Schwinger zum Körper

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:

60 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 35 Sekunden Schere

3 x 18 Wiederholungen Supermann

3 x 60 Sekunden Wandsitz

Beide Seiten 3 x 30 Sekunden Kampfstellung mit angehobenem und nach vorn gestrecktem Bein

Jujutsu Techniken:

1. Doppelschrittdrehung + Eindrehen

Kampfstellung links, Doppelschrittdrehung anschließend beide Füße im Parallelstand, Kniebeuge, Auslagenwechsel rückwärts. Durchlauf 10 mal für jede Seite wiederholen.

2. 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 Kinnhöhe, 10 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.

75 Hampelmänner/ Alternative: 100 Schrittmänner

18 Kniebeugen

18 Situps

60 Faustschläge aus der Deckung heraus