

BUDOKAN
REGENSBURG



SEIT 1979

Trainier dich selbst!

Starke Kinder trainieren sich.



Ju Jutsu Aufgabe



Gi - Aufgabe

Zieht euch möglichst enge Sportkleidung an und legt euren Gi mit Gürtel neben euch auf den Boden.
Versucht Hose, Jacke und Gürtel anzuziehen - die Herausforderung:

Immer genau DREI Körperteile müssen den Boden berühren – nicht mehr und nicht weniger!

Trainingsplan für Budokan Kinder

2 x pro Woche: Kraft (nächstes Mal ist Ausdauer dran! Sagt euch eigentlich der Begriff Tabata schon was? Seid gespannt! 😊)

Wochentage:	1. <i>Vorschlag Montag</i>	2. <i>Donnerstag</i>
Starke Beine! 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen: Am besten im Garten! Vorwärts, seitwärts, mit Übersetzen, rückwärts, je 10 m im Wechsel • Auf die Zehenspitzen stellen: Hüftbreiter Stand und auf Zehenspitzen hochdrücken (10x4, gesamt 40) • Kniebeugen: Breit stehen, Kniebeuge langsam bis max.. 90° / Kniehöhe (10x4, Gesamt 40) • Bein durchschwingen: jede Seite 20 Sekunden Bein nach vorne und hinten durchschwingen, 4 Durchgänge pro Seite 	
Starke Arme! 	<p><u>Trizeps</u>: Setzt euch auf den Rand der Couch oder Badewanne und lasst den Oberkörper nach unten gleiten und drückt euch wieder hoch! (3x8 Wiederholungen) – bist du fit? Strecke dabei deine Beine aus!</p> <p><u>Liegestütz</u>: Hände zeigen nach vorne, die einzigen Punkte die den Boden berühren sind deine beiden Hände und deine beiden Knie! Wichtig, achte auf einen geraden Rücken – deine Eltern helfen sicher gerne dabei. (3x 8 Wiederholungen) - bist du fit? Stütz dich nicht auf den Knien ab, sondern strecke deine Füße dabei! Wer schafft das auf den Fäusten??</p> <p><u>Schultern</u>: Strecke beide Arme seitlich aus und mache ganz kleine Kreise dabei. (3x30 Kreise) – bist du fit? Nimm in jede Hand eine volle Wasserflasche! Die Übung wird umso anstrengender, je kleiner die Kreise sind!</p> <p><u>Ausdauer</u> (5min): (auf der Stelle) Laufen mit 20 Fauststößen, 20 Fußtritte, 20x Abtauchen + Ausfallschritt, 20 Knieschläge – Wiederholen</p>	
Starker Körper!	<p>Seestern: Lege dich auf den Bauch und schau in den Boden; hebe deine Arme und Beine an, strecke sie ganz durch und halte das so 12 Sekunden (3xDurchgänge)</p> <p>Sit-ups: Lege dich auf den Rücken und mach 10 Situps (deine Hände fahren dabei über deine Knie und deine Füße bleiben auf dem Boden), 3 Wiederholungen</p>	
Cool down!	<p>2 Minuten im Seiza (Sitz zu Anfang und Ende) meditieren: Aufrecht sitzen und tief einatmen. <i>Rei</i>.</p>	

Schreibe dir hier selbst deine Trainings-Tage rein!



Trainingsplan für Budokan Kinder

2 x pro Woche: Technik



Hilfsmittel: Dicker Sofakissen, großes Kuscheltier, Gitarrentasche, etc. Luftballon

Wochentage:	1. <i>Vorschlag Dienstag</i>	2. <i>Freitag oder Samstag</i>	<i>Schreibe dir hier selbst deine Trainings-Tage rein!</i>
Aufwärmen 10 min	1 Minute Hampelmann, 1 Minute <u>Schattenboxen</u> : Freie Bewegung im Raum mit in Verteidigungsstellung, Atemi-Techniken (Fauststöße/-schläge) und passiven Verteidigungsformen (Passivblöcke, Abducken/Abtauchen), achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt! (3 Durchgänge im Wechsel! Bist du fit? Füge zwischen Hampelmann und Schattenboxen noch jeweils 10 x Sternchen ein!) Du hast das Krafttraining vielleicht einmal ausgelassen? Dann hole jetzt „Starke Beine!“ nach!		
Wiederholung Festhalter 5 min	Habt ihr euch einen Trainingspartner gebastelt? Ich würde ja gern eure Ideen sehen – schickt doch mal per E-Mail ein Photo eures „Partners“ Wechselt für 5 Minuten zwischen den drei Festhaltern – die Reihenfolge ist frei! Wichtig ist nur, dass ihr ständig in Bewegung bleibt und kein Platz zwischen euch und eurem „Partner“ ist..		
Wiederholung Schrittdrehung	Klingt langweilig? Ist aber die Grundlage für viele weitere Techniken in den höheren Gürteln. Also auf! Jeweils 3x10 Schrittdrehungen 90° vorwärts und rückwärts, 180° vorwärts und rückwärts. Achte auch hier auf einen geraden Oberkörper – du darfst nicht auf eine Seite pendeln und deine Endstellung muss genauso aussehen wie deine Verteidigungsstellung zu Beginn! Kennst du eigentlich das Video von unserem Holgi schon dazu? Super zusätzliches Training! https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2735605216670602&id=1435555146675622		



Trainingsplan für Budokan Kinder

2 x pro Woche: Technik !

Hilfsmittel: Dicker Sofakissen, großes Kuscheltier, Gitarrentasche, etc. Luftballon

Wochentage:	1. <i>Vorschlag Dienstag</i>	2. <i>Freitag oder Samstag</i>	<i>Schreibe dir hier selbst deine Trainings-Tage rein!</i>
Aufwärmen 10 min	1 Minute Hampelmann, 1 Minute <u>Schattenboxen</u> : Freie Bewegung im Raum mit in Verteidigungsstellung, Atemi-Techniken (Fauststöße/-schläge) und passiven Verteidigungsformen (Passivblöcke, Abducken/Abtauchen), achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt! (3 Durchgänge im Wechsel! Bist du fit? Füge zwischen Hampelmann und Schattenboxen noch jeweils 10 x Sternchen ein!) Du hast das Krafttraining vielleicht einmal ausgelassen? Dann hole jetzt „Starke Beine!“ nach!		
Wiederholung Festhalter 5 min	Habt ihr euch einen Trainingspartner gebastelt? Ich würde ja gern eure Ideen sehen – schickt doch mal per E-Mail ein Photo eures „Partners“ Wechselt für 5 Minuten zwischen den drei Festhaltern – die Reihenfolge ist frei! Wichtig ist nur, dass ihr ständig in Bewegung bleibt und kein Platz zwischen euch und eurem „Partner“ ist..		
Wiederholung Schrittdrehung	Klingt langweilig? Ist aber die Grundlage für viele weitere Techniken in den höheren Gürteln. Also auf! Jeweils 3x10 Schrittdrehungen 90° vorwärts und rückwärts, 180° vorwärts und rückwärts. Achte auch hier auf einen geraden Oberkörper – du darfst nicht auf eine Seite pendeln und deine Endstellung muss genauso aussehen wie deine Verteidigungsstellung zu Beginn!		

Handballenstoß & Handfeger

- ! Schaut doch hierzu bitte das entsprechende Video an, welches ihr auf der Homepage des Budokan in den nächsten Tagen finden werdet.

Voraussetzung: Ihr habt die Schrittdrehungen geübt!

Ju Jutsu Herausforderung

Habt ihr den Handballenstoß sauber geübt??

! Dann lasst uns doch mal sehen wie fit ihr seid! Im Idealfall habt ihr einen Boxsack – wenn nicht geht das auch ohne, kein Problem. Ich bin mal gespannt ob ihr – ACHTUNG – 500 saubere Handballenstöße am Ende dieser Einheit schafft!

Schafft jemand eigentlich auch 500 pro Seite?!?

Wie unser Vereinsgründer Gerd schon sagte „Ju Jutsu Do bedeutet einfach üben“

Ju Jutsu Wissen

Wie heißt der gelbe Gürtel offiziell?

A	1. Kyu	B	5. Kyu
C	1. Dan	D	9. Kyu

Was ist eigentlich ein Kiai?

A	Niedliche Katze	B	Kampfschrei
C	Florians zweiter Vorname	D	Goldfisch auf Japanisch

Ju Jutsu Wissen

Was sind Atemi?

A	Würfe	B	Niedliche Katzen
C	Bewegungsformen	D	Schläge und Tritte

Was bedeutet Ju Jutsu?

A	Leere Hand	B	Große Aggression
C	Sanfte Kunst	D	Cooler asiatisches Zeug

Ju Jutsu Wissen

Was ist bei der Technik „Handballenstoß“ richtig?
Wenn der Prüfling...

A	... einen Kiai schreit	B	... den Stoß in einer runden Form ausführt
C	... den Daumen wegstreckt	D	... den Angreifer in der Prüfung umhaut

Worauf muss ich beim „Handfegen“ achten? (3 x richtige Antwort)

A	Daumen liegt an	B	Bewegungslehre
C	Finger geschlossen	D	Greifen

BUDOKAN
REGENSBURG



SEIT 1979

