

BUDOKAN
REGENSBURG



SEIT 1979

Trainier dich selbst!

Starke Kinder trainieren sich.



Ju Jutsu mäßiges Aufwärmen

Schrittdrehungen 10 mal aus Verteidigung-Stellung links (linker Fuß und linker Arm sind vorne)

90° vorwärts

90° rückwärts

180° vorwärts

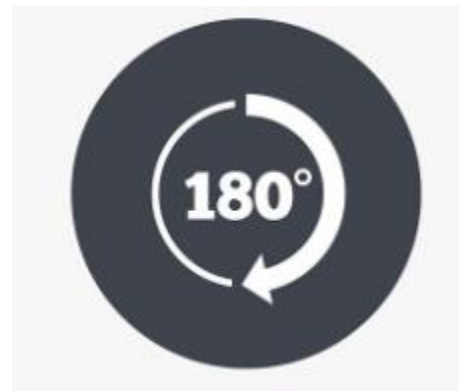
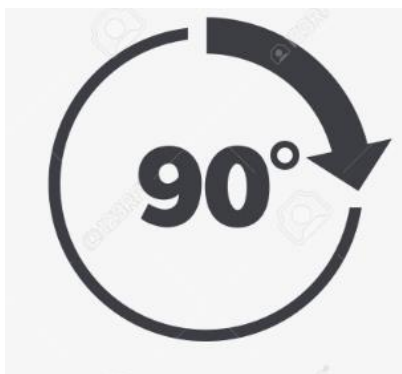
180° rückwärts

Tipp:

Vorwärts immer zum Bauch hin

Rückwärts immer zum Rücken hin

Bewegungsrichtung für Rückwärts:





20 Hampelmänner

Die Schnelligkeit kann man steigern.

Trainingsplan für Gelbgurte auf dem Weg zu Halb-Orange

2 x pro Woche: Ausdauerregel (eine Minute Technik – 20 Sec. Pause → 4 mal wiederholen)

Wochentage:	1. <i>Vorschlag Montag</i>	2. <i>Donnerstag</i>
Starke Beine! 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung für einen Wurf nach vorne: z.B. Hüftwurf <ul style="list-style-type: none"> • Schrittdrehung in den Parallelstand nach Ausdauerregel (siehe oben) Wichtig: am Schluss müssen die Füße parallel stehen! • Schrittdrehung in den Parallelstand mit Tiefgehen nach Ausdauerregel. Wichtig: wie ein Korkenzieher runter und wieder hoch! • Gleiche Übung und ihr lauft 5 Meter hin und her nach Ausdauerregel Wichtig: jetzt könnt ihr richtig Gas geben! 	
Starke Arme! 	<p><u>Starke Arme sind auch für Würfe besonders wichtig!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Fahrstuhlspiel:</u> <ul style="list-style-type: none"> • startet in der Liegestützposition • Gebt euch selber 3 unterschiedliche Stockwerke vor • Fahrt von einem Stockwerk ins andere • Die Stockwerke fahren durcheinander • Tipp: Für denjenigen, dem das zu schwierig ist: startet auf den Knien! So habt ihr auch Spaß und könnt eure Arme trainieren. 	
Starker Körper!	<p><u>Froschsprung:</u> springt wie ein Frosch; die Kraft kommt dabei aus den Beinen. <u>Spinnengang:</u> Bauch zeigt nach oben. Alle 4 Gliedmaßen sind auf dem Boden. Wichtig: Hintern hoch! ;)</p>	
Cool down!	<p>Bereitbeinig hinstellen. Ca. Schulterbreit. Augen schließen und tief atmen. Wichtig ist die Bauchatmung! Der Bauch muss sich heben und senken.</p>	

Schreibe dir hier selbst deine Trainings-Tage rein!

Trainingsplan für Gelbgurte auf dem Weg zu Halb-Orange

2 x pro Woche: Technik !

Hilfsmittel: Schuhe, die deinen Partner darstellen sollen

Wochentage:

1. *Vorschlag Dienstag*

2. *Freitag oder Samstag*

Schreibe dir hier selbst deine Trainings-Tage rein!

Hüftwurf

Mit der Vorbereitung hab ihr beim Aufwärmen schon begonnen. Nun schauen wir auf die eigentliche Technik. Stellt euch 2 Schuhe parallel vor euch hin. Die Schuhe stellen euren Partner dar!
 Übt dieses Mal die Schrittdrehung in den Parallelstand sehr sauber und kontrolliert.
 Wichtig: Beide Füße müssen innen stehen!
 Eure Füße zeigen nach vorne!
 Eure Füße müssen komplett auf dem Boden sein!



Tipps:

Startet immer in der Verteidigung-Stellung links.
 Der hintere rechte Fuß startet immer zuerst!
 Dieser wird diagonal zu dem rechten Schuh gesetzt! Siehe Bild →

Wenn wir greifen, greifen wir immer in den Gürtel! ;)

Übt 5 Minuten den Eingang und achtet nur auf die Füße!
 Übt dies weitere 5 Minuten und geht dabei tief in die Knie!
 Nun kommt der wichtigste Punkt: Achtet auf eure Augen!
 Eure Augen schauen nach der Ausführung immer zu eurem eigenen kleinen linken Zeh!



Ju Jutsu Kontrolle

Habt ihr den Hüftwurf sauber geübt?

- !
- Ihr könnt euch selber testen, in dem ihr euch vor einem Spiegel stellt und eure Füße und den Körper im Spiegel kontrolliert.
- Stehen die Füße immer zwischen den Schuhen?
 - Sind eure Füße sauber am Boden?
 - Geht ihr sauber unten den Schwerpunkt?

Worte von unserem Vereinsgründer Gerd: Wenn ein Punkt vom Hüftwurf nicht stimmt, stimmt die Technik nicht. Jetzt heißt es üben, üben, üben...!

Ju Jutsu Wissen

Zu welcher Säule gehört der Hüftwurf?

A	Karate	B	Judo
C	Boxen	D	Kung Fu

Was ist beim Hüftwurf sehr wichtig?

A	Ich schaue meinen Partner dabei in die Augen	B	Eine besonders schnelle Ausführung
C	Die Füße sind zwischen den Beinen	D	Ich stehe beim Wurf auf den Fersen

Ju Jutsu Wissen

Was bedeutet Judo übersetzt?

A	Steiniger Weg	B	Sanfter Wurf
C	Cooler Würfe	D	Sanfter Weg

Welcher **Wurf nach Vorne** ist ebenfalls im selben Gürtelprogramm enthalten?

A	Hüfttrad	B	Beinsteller
C	Körperabbiegen	D	Außendrehwurf

Ju Jutsu Wissen

Was ist das Grundprinzip bei allen Würfen?

A	Einen lauer Kiai Schei	B	Das Gleichgewichtbrechen
C	Kreis und Drehbewegungen	D	Der Gegner muss besonders hoch fallen

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

A	Füße sind parallel	B	Der Griff geht in den Gürtel
C	Die Hand geht um den Hals des Partners	D	Richtung der Augen

BUDOKAN
REGENSBURG



SEIT 1979

