

Trainieren mit **JUBS**

Teil 1: Einfache Übungen für zu Hause



Von: **Monika Kronberger**, sportliche Leiterin,
staatlich geprüfte Judotrainerin, 2. DAN

Stefanie u. Barbara Hütter, Übungsleiter, 1. DAN

Verein: **Judo Union Burgkirchen/ Schwand**

Fotograf: AmonLevi©

Datum: April 2020

 **JUDO**
Union Burgkirchen Schwand

Inhaltsverzeichnis

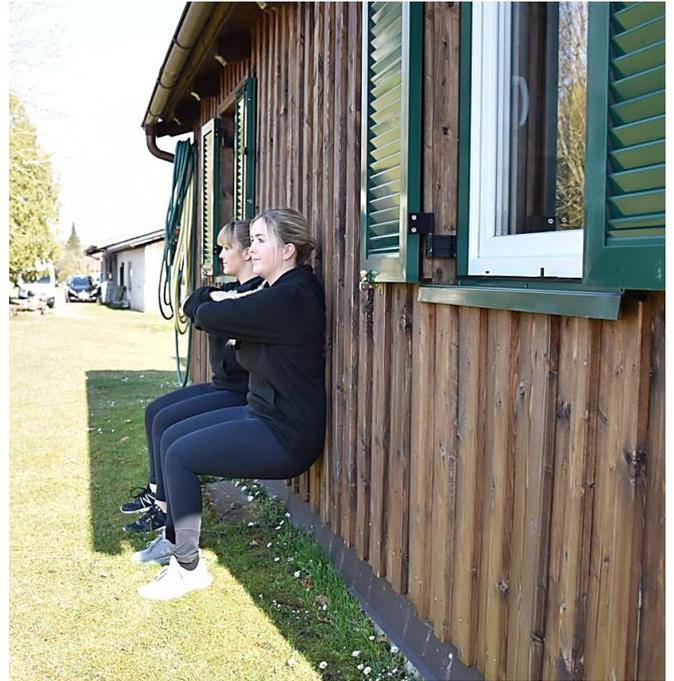
Der unsichtbare Stuhl	3
Fledermaus	4
Königlicher Spaziergang	5
Hampelmann	6
Lavaboden-Lauf	7
Superman-Positionen	8

Fotograf:

Danke an Amon Levi Zoller - [AmonLevi©](#) für die Bilder!

Der unsichtbare Stuhl

Ausgangslage: Entweder mit dem Rücken an der Wand, oder mit einem Partner Rücken an Rücken. Übung: Stelle dir nun vor, dass du dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzt. Spanne dabei deinen ganzen Körper an, besonders den Bauch und die Oberschenkel. Halte diese Position so lange du kannst! Schwieriger: Stütze deine Arme nicht auf den Oberschenkeln ab. Am besten ist es, wenn du sie verschränkst.



Fledermaus

Fledermäuse hängen gerne kopfüber! Wie viel Fledermaus steckt in dir?

Ausgangslage: Du hockst mit deinem Rücken zur Wand o. Ä.

Übung: Nun stützt du dich mit den Armen am Boden bzw. auf einer Matte ab und kletterst mit den Füßen hoch. Halte deine Position, solange du kannst und klettere vorsichtig wieder hinunter! Tipp: Lasse dich anfangs von einer anderen Person stützen und benutze deine Zehen, um dich festzuhalten. Wenn du während der Übung zur Wand siehst, ist dein Nacken nicht überstreckt und tut dir danach nicht weh.



Königlicher Spaziergang

Ausgangslage: Bringe dich in eine aufrechte, königliche Haltung und lege dir ein Buch auf den Kopf.

Übung: Nun spaziere in dieser Haltung einige Minuten, ohne das Buch zu verlieren. Das Buch darf dabei nicht mit den Händen festgehalten werden.

Schwerer: Das ist dir zu einfach? Werde etwas schneller, oder laufe langsam mit dem Buch auf dem Kopf. Versuche außerdem einen königlichen Knicks zu machen, ohne das Buch fallen zu lassen. Lasse dir selbst noch mehr Übungen dazu einfallen – sei kreativ!



Hampelmann

Eine Übung, die wirklich jedes Kind zu Hause üben kann!

Beim Hampelmann springst du zwischen zwei Positionen hin und her.

Position 1: Beine geschlossen, Arme an die Oberschenkel anlegen, auf aufrechten Stand achten!

Position 2: Beine grätschen, Arme ausgestreckt über Kopf zusammenführen, Hände sollen sich berühren. Wichtig: Körperspannung und gleichmäßiges Tempo beibehalten.



Lavaboden-Lauf

Hilfe - Der Boden ist Lava!!!

Übung: Deine Füße dürfen nie länger als zwei Sekunden am Boden sein, ansonsten verbrennen sie. Ziehe deine Beine abwechselnd hoch (Knie hochziehen). Du kannst die Übung entweder am Stand, oder in Bewegung machen. Die Arme schwingen mit (gegengleich zu den Beinen hochziehen)

Wie lange bleiben deine Füße heil? Stoppe die Zeit.



Superman-Positionen

Der Superman kann in unterschiedlichen Positionen ausgeführt werden. Jede Position immer 20 Sekunden halten, pausieren und wiederholen.

- Am Bauch liegend: Bauch anspannen, Hände und Füße dürfen den Boden nicht berühren



- Kniend: Darauf achten, dass die Hüfte nicht verdreht und der Nacken nicht überstreckt wird.



- Stehend: Sehr schwierige Position – versuche die Position trotzdem 20 Sekunden zu halten



- Natürlich geht das auch zu zweit: Man kann sich auch die Hände reichen!

