



## Trainingsprogramm für Zuhause

Wegen des Coronavirus können wir leider schon seit einigen Wochen kein Judo mehr machen. Der Bundesrat hat bekanntgegeben, dass die Schulen voraussichtlich am 11. Mai wieder öffnen werden. Unklar ist jedoch, wann wir wieder gemeinsam im Dojo trainieren dürfen. Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir dir ein Trainingsprogramm zusammengestellt, welches du Zuhause selbstständig machen kannst. Das Ziel ist, dass du möglichst fit bist, wenn die Judo-Trainings wieder starten.

### Aufbau

Das Programm besteht aus zwei Trainingseinheiten: einem Judo- und einem Krafttraining. Beide Einheiten solltest du jede Woche (mindestens) einmal machen. Mach nicht beide Einheiten am selben Tag, sondern teile diese so ein, damit du mindestens einen Tag Pause dazwischen hast. Falls dir unser Programm zu wenig ist, kannst du natürlich Einheiten mehrmals pro Woche machen.

### Judotraining

Die Judo Schule Nippon Basel erstellt jede Woche neue Trainingsvideos und stellt diese auf ihrer Homepage allen Judokas zur Verfügung. Die Videos sind in verschiedenen Schwierigkeitsstufen erhältlich. Wir schlagen vor:

Kinder des Montagstrainings: **Einsteiger**

Kinder des Dienstagstrainings: **Fortgeschrittene**

Kinder des Donnerstagstrainings: **Wettkämpfer U11-U15** (freiwillig)

Die Trainingsvideos können unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.nippon-basel.ch/single-post/2020/03/29/Virtual-Judo-Nippon-Basel-lanciert-die-Trainingsserie-f%C3%BCr-zu-Hause>

Da die Videos aufeinander aufbauen, ist es wichtig, dass du sie in der richtigen Reihenfolge machst. Halte dich deshalb an diesen Plan:

Datum	Trainingsvideo
27.04. – 01.05.	Kalenderwoche 14
04.05. – 08.05.	Kalenderwoche 15
11.05. – 15.05.	Kalenderwoche 16
18.05. – 22.05.	Kalenderwoche 17
25.05. – 29.05.	Kalenderwoche 18
usw.	usw.



Jede Woche erscheint auf dieser Seite eine neue Trainingseinheit, die du machen kannst. Am Anfang jedes Videos wird gesagt, welche Gegenstände du für die Übungen brauchst. Wir empfehlen, Bodenübungen auf einem Teppich, einer Yogamatte oder ähnlichem zu machen.

## Kraftübungen

Das Krafttraining ist in zwei Serien eingeteilt. Jede Woche machst du entweder die eine oder die andere Serie. Bei jeder Übung findest du ein +. Klickst du darauf, wird dir die Übung vorzeigt<sup>1</sup>. Wenn es mehrere Varianten gibt, schau nach, welche wir dir empfehlen.

### Montagstraining

Serie 1 (KW 18, 20, 22, ...)	
Übung	Durchführung
+ Kniebeugen an der Wand	15 Wiederholungen
+ Hampelmann	1 Minute
+ Bauchübung	2 x 10 Wiederholungen (Gürtel-Variante)
+ Krokodil	1x vor- und rückwärts durch die Wohnung
+ Gleichgewicht	4 x vor und zurück
Serie 2 (KW 19, 21, 23, ...)	
Übung	Übung
+ Rückenübung	40 Sekunden
+ Liegestützen	Boden-Variante, 2 x 10 Wiederholungen
+ Spinne	1x vor- und rückwärts durch die Wohnung
+ Mountain Climber	45 Sekunden
+ Slalom hüpfen einbeinig	3 x pro Bein

### Dienstagstraining

Serie 1 (KW 18, 20, 22, ...)	
Übung	Durchführung
+ Rückenübung	45 Sekunden
+ Seitstütz	20 x pro Seite (einfache Variante)
+ Garette	3 x beide Varianten (+ 1 Helfer)
+ Vierfüßler	1 Minute (einfache Variante)
+ Spinne	40 Sekunden
+ Mountain Climber	45 Sekunden

<sup>1</sup> Quelle: <http://www.nippon-sg.ch/uebungen-fuer-zuhause-und-unterwegs/>



<b>Serie 2 (KW 19, 21, 23, ...)</b>	
<b>Übung</b>	<b>Durchführung</b>
+ Hampelmann	1 Minute
+ Kniebeugen an der Wand	15 Wiederholungen
+ Liegestützen	2 x 10 Wiederholungen
+ Bauchübung koordinativ	30 Sekunden
+ Wechselsprünge	2 x 10 Wiederholungen
+ Krokodil	1x vor- und rückwärts durch die Wohnung

### **Trainingsprotokoll**

Damit du deine absolvierten Trainings festhalten kannst und den Überblick behältst, empfehlen wir dir ein Trainingsprotokoll zu führen. Du findest eine entsprechende Vorlage auf der nächsten Seite. Alternativ kannst du dir diese Vorlage auch als Word-Datei auf unserer Webseite herunterladen.

### **Kontakt**

Falls du Fragen hast oder ein Problem auftritt, darfst du uns gerne kontaktieren.:

Montagstraining:	Dan Zillig	078 665 18 50
Dienstagstraining:	Flurin Ruf	078 697 47 30

Wir freuen uns über Zusendungen (Fotos, Videos), wie du die Trainings zuhause meist-erst. Bitte teile uns dabei mit, ob wir diese auf unseren digitalen Kanälen weiterverwenden dürfen.

Zusendungen (Fotos, Videos)	Raphael Grässli	076 819 00 91 raphael.graessli@bluewin.ch
-----------------------------	-----------------	--

Wir hoffen, dieses Judo-Trainingsprogramm bietet dir in diesen Tagen etwas Abwechslung und freuen uns darauf, möglichst bald wieder mit dir im Dojo auf der Matte zu stehen.  
Sportliche Grüsse,

deine Assistenztrainer Dan, Florine, Flurin und Raphael



## Trainingsprotokoll

Hier kannst du deine Trainings festhalten. Es hilft dir, den Überblick zu behalten, welche Trainings du bereits gemacht hast. Wir würden uns freuen, wenn wir ab und zu eine Rückmeldung von dir erhalten würden, wie es dir beim Trainieren ergeht. Wenn es deine Eltern erlauben, kannst du uns auch gerne Fotos/Videos zusenden, die wir auf den digitalen Kanälen des Vereins verwenden dürfen.

Datum	Trainingseinheit		Trainingsdauer	Erschöpfung
	Judo (+ Name des Videos)	Kraft	[Minuten]	[1-5]
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

*Erschöpfung: 1 = Training war sehr locker / 5 = Training war sehr hart*

Beispiel:

1	29.04.2020	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input type="checkbox"/>	32 Minuten	4
2	01.05.2020	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	15 Minuten	5