

Standardaufwärmprogramm

- Ziele: Vorbereitung auf den Wettkampf
Erwärmung des gesamten Organismus
Mentale Vorbereitung
- 5 min Laufen in verschiedenen Varianten evtl. Lauf ABC
incl. 3 Sprints über die Mattenlänge
- 3 min Aktivierung der wichtigsten Muskelgruppen (je ca. 20sec)
- Beinmuskulatur:
Sprünge in die Hocke
Einbeinstand mit Wippen in Kniebeuge
 - Bauch:
Unterarmstütz Po und Knie sind abgehoben. Körperlängsachse vor und zurück u./od. mit Füßen trippeln
 - Rücken:
In Bauchlage diagonales abheben Arm/ Bein
 - seitlicher Rumpf:
seitlicher Stütz auf Füßen und Unterarm
- 3 min Federndes Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen
- Wade in Schrittstellung
 - Beinrückseite im Kniestand wird ein Bein nach vorn ausgestreckt
 - Beinvorderseite in Seitlage das untere Bein dehnen
 - Brustmuskulatur im Vierfüßlerstand Arme nach vorn und zur Seite strecken und dehnen.
 - Kopf zur Seite und nach vorn vorsichtiges Dehnen
 - Unterarme Dehnung der Flexoren d.h. Hand
- 10min Uchi komi
- je eine Technik nach vorne rechts, vorne links und hinten
 - 20s der eine, 20s der andere, 20s Pause, dann nächste Technik
 - jede Technik 2 Durchgänge - also jeder setzt insgesamt 2x3x20s an
 - höheres Tempo im 2. Durchgang
- 5min Werfen
- 2x 1min
 - Uke fasst zu – Tori muss Griff lösen – 2 Schritte – explosiv werfen
- 2min Kumi kata
2x 30s, 1min Pause

direkt vor dem Kampf

- Kreislauf wieder in Schwung bringen: Hüpfen, Hampelmann
- Explosive Bewegungen: Skipping, Armkreisen
- Tandoku Renshu
- mit Partner:
 - ❖ Basiszug explosiv
 - ❖ Griff nehmen, Partner „knechten“
 - ❖ Griff erarbeiten
- „Abklopfen“
- individuelle mentale Vorbereitung

