

# Online-Trainingsangebote im November - Judo

Die Corona-Pandemie lässt zum zweiten Mal in diesem Jahr kein Judotraining in der Halle zu. Damit ihr aber dennoch sportlich gut durch den November kommt, haben wir uns in der Judoabteilung Stella Bevergern einiges für euch einfallen lassen.



Alle Trainingsangebote finden online via **Zoom** statt.

Die ID-Nummer lautet: **873 531 450**

**Ihr braucht für alle Inhalte keine Judomatten.**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 - 17.30		Das Kuscheltiertraining			
18.30 - 19.30	TAISO	Athletiktraining	Training mit dem Theraband	Krafttraining	Rope Skipping

## TAISO - das 4. Elemente des Judo:



Hier erwartet euch ein Mix aus Beweglichkeit, Kraft und Judo ohne Partner.

**Equipment:** weicher Untergrund, z.B. Yoga-/Isomatte, Teppich, falls vorhanden: Judohose und Judogürtel (oder Springseil)

## Das Kuscheltiertraining



Dieses Kindertraining richtet sich an die Kleinsten der Judoabteilung. Bei Fragen bitte an Kirsten Schwartz wenden: 0177 2851652

**Equipment:** weicher Untergrund ( z.B. Yoga-/Isomatte/Teppich), Kuscheltier, Besenstiel, Rührschüssel, Schlappen, Seil/Gürtel

## Athletiktraining:



Koordinatives Fitnesstraining bei dem alle körperlichen Fähigkeiten trainiert werden.

**Equipment:** Yoga-/Isomatte, Stuhl, Wasserflaschen/ Kettle Bell, Gürtel

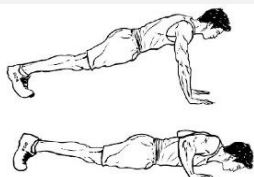
## Training mit dem Theraband:



Judospezifische Übungen mit dem Theraband, z.B. Uchi-komis

**Equipment:** Theraband, bei Fragen zum individuellen Theraband bitte Klaus Büchter anrufen: 054591803, Abklebeband

## Krafttraining:



Kraftausdauertraining, High Intensity Workouts (HIT), Cross Fit

**Equipment:** falls vorhanden: Thera-oder Widerstandbänder, Kurz-/Langhanteln, Wasserflaschen, Stuhl, Matte, Fußball, Springseil, weicher Untergrund ( z.B. Yoga-/Isomatte/Teppich)

## Rope Skipping:



Verschiedene Sprungvarianten in einem Workout

**Equipment:** Ein Seil in der passenden Länge (am besten PVC als Material), Video zur Längenbestimmung: <https://youtu.be/saefLW5IQ5o>, festes Schuhwerk