

Tandoku-Renshu + Griffkraft

Dauer 60min

Tipp: Dazu braucht ihr nur einen Raum mit etwas Platz – eventuell am Boden ein Kreuz mit Tape aufkleben. Für das Griffkrafttraining braucht ihr nur z.B. eine Schaukelstange/Balken und Kimono.

10min Aufwärmen Ganzkörper-Mobilisation v. unten nach oben + Schwunggymnastik:
Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Schultern, Arme, Hände, Nacken



Bildquellen: <https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/zielgerichtet-vorbereitet-beweglichkeit-schwunggymnastik/>

40min Hauptteil Tandoku-Renshu – FOKUS BEWEGUNGSQUALITÄT:
Richtige Beinposition, Beine gebeugt, Schwerpunkt auf Ballen (nicht auf Ferse), Oberkörperrotation, Armarbeit

Am Platz (Kreuz auf Boden aufkleben) – dazwischen immer 1min Pause:

1. **4min Direkter Eingang beidbeinig** – abwechselnd links und rechts Eindrehen
2. **4min Direkter Eingang Uchi-Mata** – abwechselnd links und rechts Eindrehen und Bein zu Uchi-Mata aufschwingen
3. **4min Ashi-Waza Techniken** – verschiedenste Fegetechniken rechts/links
4. **4min Direkter Eingang** – abwechselnd links und rechts Eindrehen in die tiefe Hocke und explosives Aufstehen nach vorne
5. **4min Indirekter Eingang beidbeinig** – abwechselnd links und rechts Eindrehen
6. **4min Ashi-Waza Techniken** – verschiedenste Fegetechniken rechts/links

Aus der Bewegung:

7. **9min Kombination Wurfvorbereitung Ashi-Waza, Wurfabschluss Körperwurf**

10min Hauptteil Griffkraft:

1. Kimono über eine Schaukelstange werfen – mit je einer Hand an einen Ärmel fassen, Beine weg vom Boden und **so lange wie möglich hängen bleiben**
 - Pause 2min
2. Wiederholung Punkt 1
 - Pause 2min
3. Wiederholung Punkt 1
 - Pause 2min
4. Wiederholung Punkt 1

alle 4 Durchgänge **ZEIT STOPPEN**