

## Übungen Thera-Band und Uchi-Komi

Dauer 75min

### Aufwärmen:

- 20 Wiederholungen jeder angeführten Übung der folgenden Seiten (Programm ÖJV)

### Hauptteil Uchi-Komi mit Theraband – FOKUS BEWEGUNGSQUALITÄT:

Richtige Beinposition, Beine leicht gebeugt, Schwerpunkt auf Ballen, Oberkörperrotation, Armarbeit – Video: <http://videos.judo.training/video/gummiband-tandoku-renshu-uchi-komi-stand>

#### 1. SERIE 1

- 15 Uchi-Komi auf Spezialseite
- 15 Uchi-Komi auf andere Seite
- 15 Liegestütz+15 Sit-Ups+15 Superman

PAUSE

#### 2. SERIE 2

- 15 Uchi-Komi auf Spezialseite
- 15 Uchi-Komi auf andere Seite
- 15 Liegestütz+15 Sit-Ups+15 Superman

PAUSE

#### 3. SERIE 3

- 15 Uchi-Komi auf Spezialseite
- 15 Uchi-Komi auf andere Seite
- 15 Liegestütz+15 Sit-Ups+15 Superman

PAUSE

#### 4. SERIE 4 (wie 1)

5. etc.

6. ....

7. ...

8. ...

9. ...

10. ...

11. ...

#### 12. SERIE 12 (wie 1)



**gesamt 12 Serien**  
**= 360 Uchi-Komis**  
**= 180 Liegestütze**  
**= 180 Sit-Ups**  
**= 180 Superman**

## Übungen mit dem Zugband



Befestigen des Gummibandes in max. Hüfthöhe



- ✓ Grundstellung: Parallelstand mit gebeugten Beinen.
- ✓ mit gestreckten Armen das Band in die Hochhalte ziehen



- ✓ Grundstellung: Parallelstand mit gebeugten Beinen. Gestreckte Hände in Vorhalte
- ✓ mit gestreckten Armen das Band nach hinten ziehen



- ✓ Grundstellung: Parallelstand mit gebeugten Beinen und Oberkörper. Gestreckte Hände vor dem Kopf
- ✓ mit gestreckten Armen das Band nach hinten ziehen



- ✓ Grundstellung: Parallelstand mit gebeugten Beinen und Oberkörper.
- ✓ mit gebeugten Armen das Band wechselseitig nach oben und unten bewegen



- ✓ Grundstellung: Parallelstand mit gebeugten Beinen und aufrechten Oberkörper. Gestreckte Arme in Vorhalte
- ✓ ziehen des Bandes nach hinten mit den Ellbogen auf Schulterhöhe (Kuzushi)





- ✓ Grundstellung: Schrittstellung mit gebeugten Beinen und aufrechten Oberkörper. Gebeugte Arme neben der Brust
- ✓ wegdrücken des Bandes nach vorne



- ✓ Grundstellung: Schrittstellung mit gebeugten Beinen und aufrechten Oberkörper. Gestreckte Arme in Seithalte in Schulterhöhe
- ✓ das Band mit gestreckten Armen nach vorne ziehen



- ✓ Grundstellung: Schrittstellung mit gebeugten Beinen und aufrechten Oberkörper. Gestreckte Arme neben der Hüfte
- ✓ das Band mit gestreckten Armen nach in die Vorhalte nach vorne ziehen



- ✓ Grundstellung: Schrittstellung mit gebeugten Beinen und aufrechten Oberkörper. Gebeugte Arme, Ellbogen neben dem Kopf
- ✓ Strecken der Arme in die Hochhalte



- ✓ Grundstellung: Parallelstellung mit gebeugten Beinen und aufrechten Oberkörper. Gestreckte Arme in Vorhalte
- ✓ mit gestreckten Armen das Band in die Seithalte ziehen





- ✓ Grundstellung: Parallelstand quer zur Sprossenwand. Gestreckte Arme
- ✓ unter Drehen des Oberkörpers das Band auf die andere Seite ziehen



- ✓ Grundstellung: Hocke mit gebeugten Armen
- ✓ Streck sprung und zugleich Arme strecken



Variation: Landen auf einem Bein



- ✓ De-ashi-barai Bewegung
- ✓ Kleine Zehe berührt die Tatami
- ✓ Standbein ca. 45 Grad nach außen gedreht
- ✓ Hüfte nach vorne gestreckt
- ✓ Abwechselnd Links und rechts mit einem Sidestep



- ✓ Ko-uchi-barai Bewegung
- ✓ Abwechselnd Links und rechts



- ✓ O-uchi-barai Bewegung
- ✓ Arme gebeugt lassen

**Ausgangsstellung:**

Gürtel vierteln und mit gestreckten Armen waagrecht nach vorne geben



**Morote-Seoi-Nage:**

den Ellbogen nach vorne drehen und den Gürtel mit der anderen Hand über den Oberarm führen. Nach der Ausgangsstellung das selbe zur anderen Seite. Nach flüssigen Beherrschen verbinden mit Uchi-komi



Auslage: RECHTS



Auslage: LINKS



Zug mit beiden Armen nach oben



**Morote-Seoi-Nage:**

