



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport
Silke Rühl
Breitensport@JVSH.de

Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

Thema: Auf- und Abwärmprogramme (1 UE)

a) Aufwärmen

Allgemeine und/oder spezielle Erwärmung.

Niedrige bis mittlere Intensität.
Sinnvoller Zusammenhang zum Hauptteil der Stunde.

Kurze Anweisungen, alle Teilnehmer erreichen.

Ziel: Verletzungsvorsorge, Organismus auf kommende Aktivitäten vorbereiten.

Programme:

1. Kleine Spiele: Life Kinetik, Ticker, Kommando Spiel
2. Taiso (japanische Gymnastik): mit dem eigenen Körpergewicht, mit dem Obi, mit dem Partner zusammen

b) Abwärmen

Entspannung, Dehnen, Spiele, Reflexion

Programme:

1. Rollen, Strecken, Dehnen
2. Gehen/Liegen: die Stunde Revue passieren lassen
3. Zur Ruhe kommen: „Stiller Post“
...mal anders

