



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport
Silke Rühl
Breitensport@JVSH.de

Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

Thema: Funktionsgymnastik (1 UE)

Eine Form der Gymnastik, bei der Gelenke; Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet und gedehnt werden.

Ziel: Verbesserung des Gelenk- und Muskelverhaltens (Kräftigung und Dehnung).

Programme:

1. Mobilisation aller großen Gelenke
2. Kräftigung, vor allem der Rumpfmuskulatur:
Ohne Gerät : Plank, Liegestütz, Kniebeuge
Mit Pezziball (tiefe Muskulatur): Kniebeuge auf PB, Liegestütz gegen PB,
Rumpfbeuge auf PB, Beinpresse gegen PB

3. Spielerische Kräftigung: „Animal Athletics“

