



Liebe BudoAktiv-Sportfreunde,

damit ihr unser BudoAktiv-Training während der Hallenschließzeiten weiterhin durchführen könnt, habe ich euch den nachfolgenden Trainingsplan zusammengestellt.

Ergänzend werde ich nach und nach Abwehrkombinationen per Videoclip bereitstellen.

Bei den ersten Clips handelt es sich um die Abwehr von außen gegen Faustangriffe mit Handfegen oder Blocks.

Viele Grüße und Spaß beim Training

Wolfgang

Budo-Aktiv Home-Training

Aufwärmen

(sollte vor jedem Training durchgeführt werden)

Lockerungsübungen 6 - 10x:

Lockern durch Pendeln

Kopf drehen / neigen / nach vorne pendeln

Schulter rollen

Wechelseitig Arme kreisen (Wolkenhände)

Hände kreisen / Öffnen und schließen

Rumpf kreisen / kippen

Oberkörper nach unten beugen mit angewinkelten Ellbogen nach innen, dabei ausatmen in den Bauch - aufrichten Ellbogen öffnen nach oben hinten mit einatmen.

Rumpf drehen mit Abwehrbewegungen

Dehnen:

Brust - mit ausgestrecktem Arm am Türrahmen

Rücken - Arme hinter dem Rücken hochziehen Rumpf - Am Boden Körper verdrehen

Hüfte öffnen in Rückenlage oder Froschstellung

Beine - Spagat längs u. quer,

in Grundstellungen nach vorne, hinten, seitlich

tiefe Kniebeuge in senkrechter Haltung (Türklinke)

Bauchübungen 10x oder einzelne 4x10:

in Rückenlage Radfahren

Beine kreisen und überkreuzen

angewinkelte Beine einzeln absenken

beide Beine anwinkeln und Hände am Boden entlang zur Ferse schieben

Oberkörper anheben und Arme nach oben ausstrecken / Arme nach vorne ausstrecken

mit den Händen entlang der angewinkelten Unterschenkel nach vorne schieben

diagonal die Arme nach vorne schieben

Rücken vom Boden anheben (Kerze)

Rückenübungen:

Frontstütz

Seitstütz

In Bauchlage Oberkörper anheben / verdrehen

In Bankstellung diagonal Arm und Bein anheben

Die folgenden Techniken können wahlweise in mehreren Trainingsabschnitten gewählt werden:

Bewegungslehre:

Gleitschritte

Übersetzungsschritte

Wechselschritte

Schlagtechniken wechselseitig je 10x:

Faustschläge mit der Vorhand / Rückhand

Faustschläge aus der Kurzdistanz

Haken von unten

Schwinger seitlich nach oben

Handrückeschläge / Hammerfaustschläge

Handkantenschläge

Ellbogenstöße / Unterarmschläge

Beintechniken je 10 x

Fußstöße nach vorne / seitlich / nach hinten

Kniestöße nach vorne / seitlich

Fersentritte nach vorne / aus der Drehung

Stopptritte zum Fuß, zur Hüfte

Abwehrbewegungen 10 x im Wechsel

Unterarmblöcke nach oben, seitlich, nach unten

Kippende Hände / Dreier-Kontakt

Handfegen (fächern)

Abwehr mit Handrücken

Handfegen / Handrücken mit einer Hand

kreisende Arme (Wolkenhände)