

Athletik – Circuittrainings: Judo/Schwingen/Ringen – Kraftausdauer (16-20 Jahre)

In Kampfsportarten wird die Hüftmuskulatur besonders beansprucht. Es ist also wichtig, für die entsprechenden Muskeln eine spezifische Kraftausdauer aufzubauen.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Judo/Schwingen/Ringen – Kraftausdauer \(16-20 Jahre\)](#)(pdf)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 15-20 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Innen (auf der Matte bzw. im Sägemehl)

Lernziele

- Spezifische Kraftausdauer für die Muskulatur des Hüftbereichs mittels allgemeiner und spezieller Übungen verbessern.

Sicherheit

- Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung der Teilnehmenden auf der ganzen Übungsfläche achten
- Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohrringe und Piercings sind abzulegen, um ein verletzungsfreies Üben zu gewährleisten

Quelle: Monika Kurath, J+S-Fachleitung Judo/Ju-Jitsu (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO