

Athletik – Circuittrainings: Judo/Schwingen/ Ringen – Schnelligkeit-Explosivität/Kraftausdauer (11-15 Jahre)

In diesem Training werden zwei Circuits nacheinander durchgeführt: Das erste wirkt auf die Schnelligkeit und die Schnellkraft, das zweite auf die Kraftausdauer. Zudem wird die Beweglichkeit trainiert.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Judo/Schwingen/Ringen – Schnelligkeit-Explosivität/
Kraftausdauer \(11-15 Jahre\)](#)(pdf)

Bedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 11-15 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Innen (auf der Matte bzw. im Sägemehl)

Lernziele

- Schnelligkeit-Explosivität mittels allgemeiner und spezieller Übungen verbessern
- Spezifische Kraftausdauer mittels Kampfspielen verbessern

Sicherheit

- Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung der Teilnehmenden auf der ganzen Übungsfläche achten
- Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohringe 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