



JU-JUTSU

VERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

Basisübungen Kraftausdauer

1 Plank



Abb. 1.1 richtige Ausführung: Beine, Gesäß, Bauchmuskulatur anspannen, Schultergürtel aktivieren. Statisch halten.

Fehlerquellen: „Durchhängen“ (Abb. 1.2) und „Buckel“ (Abb. 1.3). Keine Körperspannung.



Abb. 1.2 „Durchhängen“



Abb. 1.3 „Buckel“

2 Liegestütze



Abb. 2.1 Liegestütze korrekt ausgeführt (oben): Körperspannung wie bei Plank in jeder Position beibehalten. Der Körper bildet eine Linie.



Abb. 2.2 Liegestütze korrekt ausgeführt (unten): Körperspannung wie bei Plank in jeder Position beibehalten. Der Körper bildet eine Linie.



Abb. 2.3 Liegestütze (Variation auf Knien) korrekt ausgeführt (oben): Körperspannung wie bei Plank in jeder Position beibehalten. Der Körper bildet eine Linie.



Abb. 2.4 Arm- und Kopfhaltung während der Liegestütze falsch ausgeführt (links) und korrekt ausgeführt (rechts).

3 Handstand an der Wand



Abb. 3 Handstand an der Wand: Startposition im Stand (links). Ein Bein setzt vor, die Arme werden parallel auf dem Boden mit einer Handlänge Abstand zur Wand aufgesetzt und das andere Bein schwingt nach oben. Das Standbein wird unmittelbar danach nachgeschwungen und beide Versen berühren die Wand. Der gesamte Körper wird gestreckt und angespannt, die Arme sind stets gestreckt (Mitte). Als Variation (rechts) kann Schulterdrücken im Handstand ausgeführt werden. Langsam antasten an die finale Tiefe bzw. Endposition der Armbeugung.

4 Kopfstand



Abb. 4.1 Kopfstand: Anfangsposition (links), Kontakt mit Kopf auf der Matte (oder Decke) und Spannungsaufbau (Mitte) und Endposition (rechts).



Abb. 4.2: Kopfstand Endposition (links), Kopfstand Endposition Variationen (Mitte und rechts).



Abb. 4.3: Kopfstand Endposition vereinfacht

5 Frosch



Abb. 5.1 Frosch Ausgangsposition. Rücken gerade und Körperspannung.



Abb. 5.2 Frosch Zwischenposition nach Sprung nach vorne.



Abb. 5.3 Frosch Endposition. Rücken wieder aufrichten und Körperspannung halten.

6 Kniebeuge



Abb. 6.1 Kniebeuge: Stand auf Mittelfuß hüft- bis schulterbreit, Rücken immer gerade bzw. natürliche Haltung. So tief gehen, solange der Rücken gerade bleibt und die Hüfte nicht einknickt.



Abb. 6.2 Reißkniebeuge mit dem Budogürtel. Anfangsposition (links): Arme sind gestreckt, der Gürtel wird auf Spannung gehalten, der Rücken befindet sich in der natürlichen Haltung. Endposition (rechts) Arme bleiben gestreckt, der Gürtel bleibt stets auf Spannung, der Rücken bleibt stets in der natürlichen Haltung, Blick nach vorne oben, Kopf bleibt hinten (keinen Geierhals!).

7 Wechselsprünge



Abb. 7 Wechselsprünge. Selbsterklärend 😊

8 Crunches



Abb. 8.1 Crunches Ausgangsposition. Den unteren Rücken aktiv in den Boden drücken. Das Handtuch unterhalb des unteren Rückens lässt sich nicht herausziehen. Beine ca. in 90°-Position.



Abb. 8.2 Crunches Endposition. Maximal weit nach oben aufrollen. Unteren Rücken immer aktiv in den Boden drücken.



Abb. 8.3 Crunches Variation „nach außen“. Aufrollen, unteren Rücken aktiv in den Boden drücken.



Abb. 8.4 Crunches Variation „diagonal“. Aufrollen, unteren Rücken aktiv in den Boden drücken.

9 Hüftheben



Abb. 9.1 Hüftheben Ausgangsposition. Das Gesäß berührt den Boden nicht. Körperspannung.



Abb. 9.1 Hüftheben Endposition mit Hilfe der Arme. Körperspannung.



Abb. 9.1 Hüftheben Endposition Ausführung ohne Arme. Körperspannung.

10 Fallschirmspringer



Abb. 10.1 Fallschirmspringer Ausgangsposition. Arme und Beine schweben in der Luft. Kopf ist in der natürlichen Haltung.



Abb. 10.2 Fallschirmspringer Endposition. Arme und Beine werden maximal weit nach oben angehoben. Kopf bleibt in der natürlichen Haltung.



Abb. 10.3 Fallschirmspringer Ruderzug mit Budogürtel Anfangsposition. Arme und Beine schweben in der Luft. Der Budogürtel ist auf Spannung. Kopf in der natürlichen Haltung.



Abb. 10.4 Fallschirmspringer Ruderzug mit Budogürtel Endposition. Der Oberkörper wird angehoben und der Budogürtel wird unter Spannung unter den Körper gezogen. Der Kopf bleibt in der natürlichen Haltung.