

Judo-Taiso-Training (leicht)

Spalte1	Name der Übung	Beschreibung	Wiederholungen	Sets	Verweis/Quelle
1	Seilspringen mit Judo-Gürtel	vgl. Rope-Skipping	16	1/2/3/4	https://www.youtube.com/watch?v=iZISmjchIno&feature=emb_logo
2	Seilspringen auf einem Bein	vgl. Rope-Skipping einbeinig 4 links 4 rechts		1/2/3/4	https://www.youtube.com/watch?v=SLA7z0YpzIU&feature=emb_logo
3	Tandoku-Renshu De-Ashi-Barai	vgl. mit Step-Aerobic	8 im Wechsel	1/2/3/4/5/6/7/8	https://www.youtube.com/watch?v=wuhKRRvM3xg&feature=emb_logo
4	Tandoku-Renshu Seoi-Nage	vgl. mit Step-Aerobic	8 im Wechsel	1/2/3/4/5/6/7/8	https://www.youtube.com/watch?v=wo_r8e3Rat8&feature=emb_logo
5	Tandoku-Renshu Ko-Uchi-gari	vgl. mit Step-Aerobic	8 im Wechsel	1/2/3/4/5/6/7/8	https://www.youtube.com/watch?v=Bt2tHT0Ozk&feature=emb_logo
6	Tandoku-Renshu O-Soto-Gari	vgl. mit Step-Aerobic	8 pro Seite	1/2/3/4/5/6/7/8	https://www.youtube.com/watch?v=YemplN4grBI&feature=emb_logo
7	Bein seitlich anheben	vgl. mit Yoga	8 im Wechsel	1/2/3/4/5/6/7/8	https://www.youtube.com/watch?v=zDj1Yf4d07I&feature=emb_logo
8	Bein nach oben strecken	vgl. mit Yoga	8 sek. pro Seite	1/2/3...	https://www.youtube.com/watch?v=IlZzd7x325E&feature=emb_logo
9	Oberkörper zur Seite	vgl. mit Yoga	4 Pro Seite	1/2/3...	https://www.youtube.com/watch?v=eMiLPxKLsh4&feature=emb_logo
10	Energie-Kick	vgl. mit Yoga	8	1/2/3...	https://www.youtube.com/watch?v=oSJwgn_G5c&feature=emb_logo

