

# Motorisk grunntrening



*Trener 1*  
*Modul 3500-T1-331*

**Dette dokumentet er utarbeidet av Fredrik Brenna Lund  
1. utgave er godkjent med rettelser av Utdanningsutvalget den DD.MMMM.YYYY  
samt Norges Judoforbund Forbundsstyret den DD.MMMM.YYYY  
Utdanningsutvalget forbeholder seg retten til å redigere dokumentet fortløpende.  
Layout er redigert av Rolf Michaelsen den 23. Mai 2000**

**Bærum**

**1. utgave: mai 2000**

**©Copyright NJF**

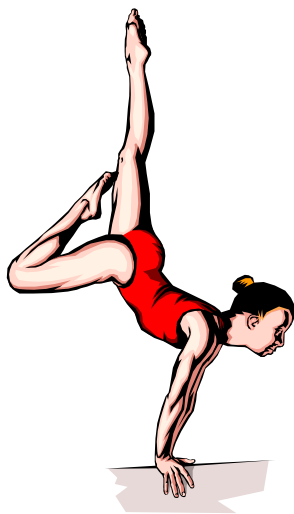
# Forord

Norges judoforbund ønsker å legge til rette et grunnleggende motorisk treningsopplegg for ungdomsutøvere, som ikke er grensesifikt. Opplegget skal fremme bevegelseserfaring, som danner en motorisk basis og et tilnærmet optimalt utgangspunkt for senere innlæring av effektive judoteknikker. Denne modulen er på 4 undervisningstimer og består av kun praktiske øvelser på judomatten. Generell koordinasjon og enkle øvelser i judokoordinasjon er vektlagt.

Grunnlaget for denne modulen er utviklet etter et prosjekt med en testgruppe. Testgruppen besto av 10 judoutøvere med store variasjoner i resultater og ferdigheter. Vi fant ut at turnkoordinasjon fikk 70% betydning og judokoordinasjon 30%. Dette på grunn av ferdigheten til utøverne i prosjektet.

## Avgrensinger:

- Kun stående teknikker både til høyre og venstre.
- Kun store offensive forover teknikker.
- Hovedvekt på den tekniske / motoriske utførelsen av selve kastet, samt enkelte taktiske betraktninger i forkant av kastet.



# 1. Øvelsesutvalg første time:

Denne timen skal gi innføring i balanse og kontroll. Hvis utøvere har vanskeligheter med øvelsesutvalget er det viktig at man jobber parvis. Full strekk i vristen er viktig i alle øvelsene. Disse eksemplene finner du også på medfølgende video. Det er viktig at instruktøren har satt seg inn i øvelsene og kjenner disse slik at øvelsesutvalget blir riktig utført.

## God oppvarming av alle ledd.

- Sitt ned med strake ben, strekk føttene helt ut, og tilbake ca 20 ganger
- Rull føttene i begge retninger
- Rulle på ryggen over høyre og venstre skulder
- Rulle rett over strak ut på magen
- Stå med hode i matta rull frem og tilbake med hode. Støtte med hendene.

## Hoveddel

- Stå på hode, strake ben opp og ned
- Stå på hode, deretter falle fremover til sidefall høyre og venstre 5 repetisjoner til hver side
- Stå rett, sett armene i matten gå opp i håndstående. Flere repetisjoner opp og ned.
- Bruk svingbenet, opp i håndstående full strekk i foten.
- Håndstående, svikt i begge armer forover rulle.
- Håndstående, svikt i arm, sidefall høyre og venstre 5 repetisjoner til hver side
- Håndstående, en arm under sidefall høyre og venstre.

## 2. Øvelsesutvalg andre time:

Øvelsesutvalget i denne timen er litt mer fysisk krevende. Her får du en innføring i kroppens funksjoner i form av enkle øvelser i koordinasjon. Dette er øvelser som krever balanse og generell styrke som er viktig for judo. Igjen er det viktig at instruktøren har satt seg inn i øvelsesutvalget som er å finne på medfølgende video.

### God oppvarming av alle ledd.

- Hoppe rett frem med samlede ben, armene rett ut fra brystet.
- Hoppe baklengs med samlede ben, armene rett ut fra brystet.
- Hoppe sidelengs med samlede ben, armene rett ut fra brystet.
- Hoppe rett frem med bøyde ben 90°grader, armene rett ut fra brystet.
- Hoppe baklengs med bøyde ben 90°grader, armene rett ut fra brystet.
- Hoppe sidelengs med bøyde ben 90°grader, armene rett ut fra brystet.
- Armene til siden, hoppe rett frem og kryss bena bak i hvert hopp fremover.
- Armene til siden, hoppe rett frem annenhvert ben i sirkel fremover.
- Armer opp og ned, ben frem og tilbake (skigang) hode vris frem og tilbake.
- Skigang hode vris frem og tilbake, armene vris i motsatt retning av hode i brysthøyde.

### Judo del:

- Uchi komi, uke holder armene på ryggen.
- Tori skal ha grep i drakten, uke bryter grep med hendene på ryggen.
- Tori skal kaste, uke holder armene på ryggen.



## 3. Øvelsesutvalg tredje time:

I denne tredje timen legger vi noe mer vekt på judo. Viktigheten med dette øvelsesutvalget er konsentrasjon og koordinasjon. Dette for å kunne gjennomføre øvelsene korrekt. Viktig at instruktør kan alle øvelsene.

### Oppvarming av alle ledd

- Sitt ned med strake ben, strekk føttene helt ut, og tilbake ca 20 ganger
- Rull føttene i begge retninger
- Rulle på ryggen over høyre og venstre skulder
- Rulle rett over strak ut på magen
- Stå med hode i matta rull frem og tilbake med hode. Støtte med hendene.

### Hoveddel:

- Gå frem og tilbake med rette knær og armene i matten samtidig.
- Bena i V form, armene plasseres mellom bena, dytt ifra med armene og få bevegelse fremover. Bruk hoften.
- Bena i V form, armene plasseres mellom bena, dytt ifra med armene bakover. Bruk hoften.
- Hopp fremover med armer i matten og strake ben. ( Reke form ).
- Hopp bakover med armer i matten, strake ben. ( Reke form ).

### Judo del:

- Uchi komi, uke holder armene på ryggen.
- Tori skal ha grep i drakten, uke bryter grep med hendene på ryggen.
- Tori skal kaste, uke holder armene på ryggen.
- Uke skal hoppe opp og ned i variert tempo. Tori har grep i gien og skal kaste uke når han ikke berører matten.
- Tori hinker på høyre ben, Uke på venstre. Tori kaster i bevegelse.
- Tori åpner med finte og kaster høyre / venstre.

## 4. Øvelsesutvalg

### fjerde time:

#### Oppvarming av alle ledd.

- Stå på hode, strake ben opp og ned
- Stå på hode, deretter falle fremover til sidefall høyre og venstre 5 repetisjoner til hver side
- Stå rett, sett armene i matten gå opp i håndstående. Flere repetisjoner opp og ned.
- Bruk svingbenet, opp i håndstående full strekk i foten.
- Håndstående, svikt i begge armer forover rulle.
- Håndstående, svikt i arm, sidefall høyre og venstre 5 repetisjoner til hver side
- Håndstående, en arm under sidefall høyre og venstre.

#### Hoveddel:

- Gå fremover med armene, sprette bena opp og ut ( Reka ) samlede ben.
- Gå fremover med armene, sprette med samlede ben fra side til side.
- Gå fremover med armene, sprette ett og ett ben opp til siden.
- Gå fremover med armene, sprett fremover med kryssing av bena bak.
- Gå bakover med armene, sprette bena opp og ut ( Reka ) samlede ben.
- Gå bakover med armene, sprette med samlede ben fra side til side.
- Gå bakover med armene, sprette ett og ett ben opp til siden.
- Gå bakover med armene, sprett bakover med kryssing av bena bak.
- Stå i push ups posisjon, bøyd arm under og rull opp i push ups posisjon, frem og tilbake.
- Ligg på magen, strekk ben og armer rett ut. Begynn å rulle uten at armer og ben berører matten.

#### Judodel:

- Uke skal hoppe opp og ned i variert tempo. Tori har grep i gien og skal kaste uke når han ikke berører matten.
- Tori hinker på høyre ben, Uke på venstre. Tori kaster i bevegelse.
- Tori åpner med finte og kaster høyre / venstre.
- Tori tvinner belte rundt øynene, uchi komi høyre / venstre.
- Tori tvinner belte rundt øynene, kaster i bevegelse. Uke styrer tori, for selv å bli kastet.
- Trekke motstander over person som ligger på magen, avslutt med sterk foroverteknikk uten å berøre personen som ligger på magen.
- Uke står oppe på person i benk. Tori skal kaste uke ned på matten.
- Tori skal kaste sterk foroverteknikk, uke slapp i kroppen, skal unngå i 1 minutt.
- Begge holder rundt hoften, begge skal prøve å kaste.
- Skal kaste motstander med begge bena i hoften, Tomeo Nage, 5 ganger.



..

# Tilbakemeldingsskjema for utdanningsmodul i NJF

I arbeidet med kontinuerlig korrigerings og forbedring av kurs og utdanningsmateriell, trenger NJF/UU tilbakemelding fra arrangører, kurslærere og kurselever. Bruk dette skjema, og send det til:

Norges Judoforbund/ UU

Denne tilbakemeldingen gjelder:

modul nr: \_\_\_\_\_ modulnavn: \_\_\_\_\_ kursdato: \_\_\_\_\_

sted: \_\_\_\_\_ arrangør: \_\_\_\_\_ kurslærer: \_\_\_\_\_

Språk, ortografi, tegnsetting:

Side	Avsnitt	Feil , endring

Faglig innhold, formidlingsmetode (om nødvendig henvis til side og avsnitt):

Om nødvendig, bruk baksiden av arket

Arrangør, kurslærer:

Denne tilbakemeldingen er innsendt av: \_\_\_\_\_  
Arrangør/kurslærer/Kurselev (stryk det som ikke passer)