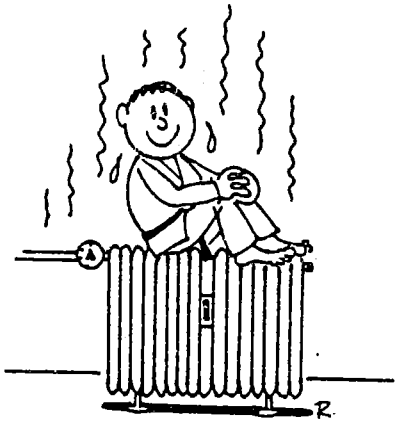
PROGRAM

1. OPVARMNING
2. OPVARMNING 2 PERSONER
3. OPVARMNING 3 PERSONER
4. GRUPPEOPVARMNING
5. CIRKELTRÆNING
6. ALTERNATIV OPVARMNING
7. UCHI KOMI TRÆNING

Dansk Judo Unions Judosektion

TEKNISK UDVALG.



Opvarmning

Opvarmning bør omfatte mindst 15 - 2o minutter, afhængig af den senere træningsbelastning.

Når man begynder en belastning, sker der en ændret fordeling af blodet i kroppen. I hvile er blodtilførslen til muskulaturen relativ lille, og de fleste af de små blodkar i musklerne er lukkede. Når musklerne begynder at arbejde, øges blodtilførslen, og de små blodkar åbner sig. Når samtlige blodkar er åbnede og har fyldt sig, kan musklen fungere maksimalt.

Gennem arbejde øges energiomsætningen og temperaturen i muskulaturen. Dette giver en forbedret nerve-muskel-funktion, dvs. koordination.

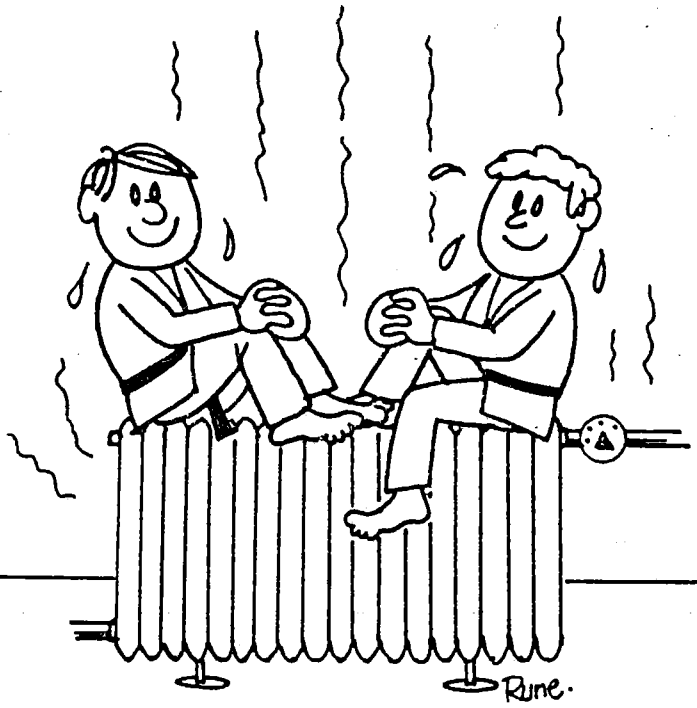
Med en trinvis opvarmning mindskes skaderisikoen markant, og præstationerne øges. Desuden opnås en vis psykologisk forberedelse før belastningen.

OPVARMNING BØR SKE VED STORE MUSLELGRUPPER AKTIVERES.

Musklerne opvarmes ved en øget blodtilførsel, hvilket opnås gennem aktive bevægelser. Opvarmningen kan indledes med langsom løb og derefter omfatte f.eks. lette gymnastiske øvelser, lette styrkeøvelser, udspændingsøvelser af de muskelgrupper, som senere skal anvendes og tekniske øvelser, f.eks. kontrol af afsæt, boldøvelser m.m. tempoet i Øvelserne kan efterhånden sættes op, antal gentagelser af den enkelte øvelse må dog helst ikke overstige 8 - lo gange. Bløde og langsomme udspændinger i leddenes yderstillinger skal undgås.

Opvarmningens effekt mindskes allerede efter lo minutter, hvorfor pausen inden videre træning eller konkurrence ikke bør vare længere.

Opvarmning skal udføres før hver træning og konkurrence og er en selvfølgelig og absolut vigtig del i de skadeforebyggende foranstaltninger.

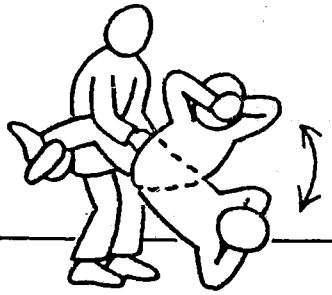


TO–PERSONERS OPVARMNING

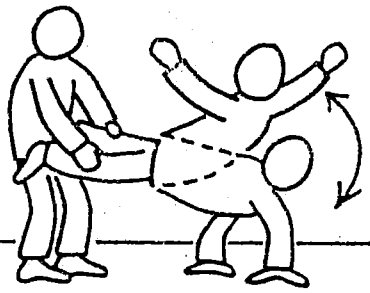
To-personers opvarmning er en koncentreret form for opvarmning hvor hver enkelt vil gøre sit bedste, nu da der er en som følger den andens øvelser.

Forslag til udførelse:

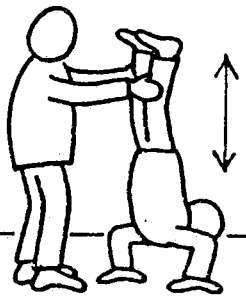
1. Flest gange i løbet af 1/2 eller 1 minut.
2. Øvelserne laves enten 5 - 10 - eller 15 gange.



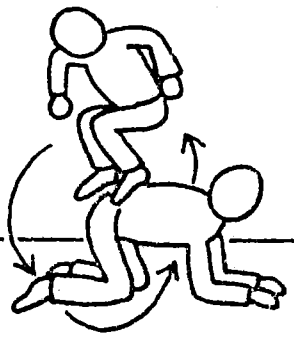
1. Mavebøjninger.
Benene krydses omkring livet på uke, som holder i toris bælte.



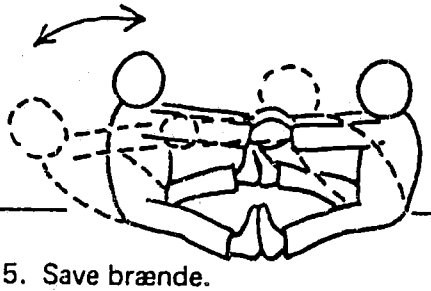
2. Rygstrækninger.
Benene holdes fast af uke og tori hopper op og ned på armene.



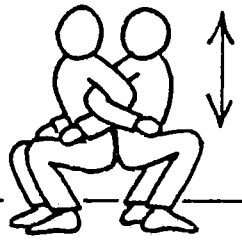
3. Armstrækninger.
Tori står på hænder og mens uke støtter benene laver tori armbøjninger.



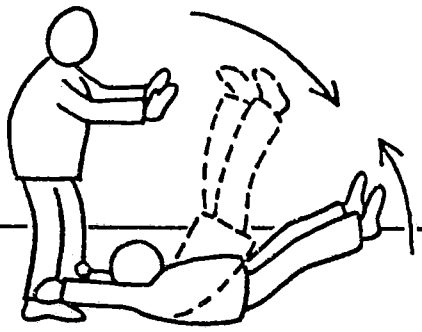
4. Rævegraven.
Uke ligger på alle fire mens tori hopper over og kravler under.



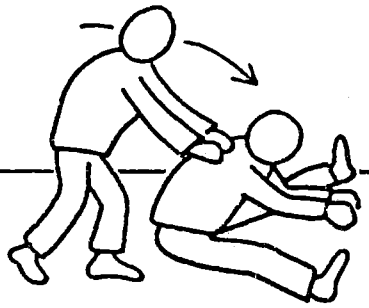
5. Save brænde.
Benene holdes strakte mod hinandens, der tages fat i hænderne og så saves brænde.



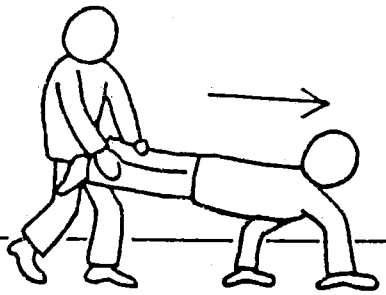
6. Benstrækninger.
Ryggen mod hinanden, armene flettes og herefter laver man benstrækninger.



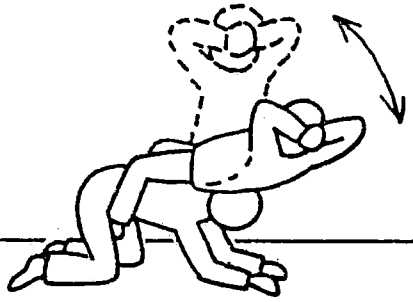
7. Benhævninger.
Tori tager fat om ukes ankler, hæver benene op til lodret og uke skubber dem ned igen.
Benene må ikke røre gulvet.



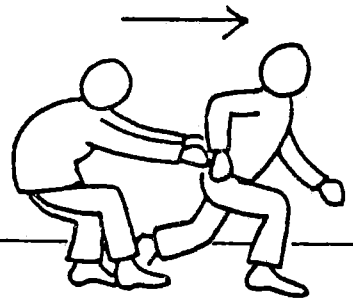
8. Lårstrækninger.
Tori sidder med spredte ben. Uke lægger begge hænder på toris ryg og presser tori ned mod gulvet.



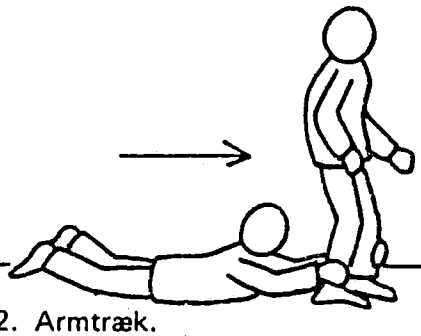
9. Trillebør.
Uke tager fat i toris ankler og tori går herefter fremad på armene.



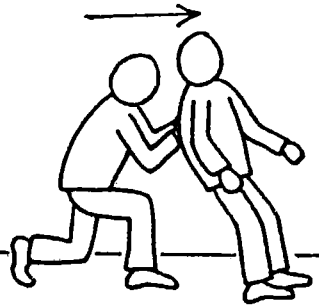
10. Mavebøjninger.
Uke lægger sig på alle fire. Tori sætter sig ovenpå med benene ind mellem ukes ben.



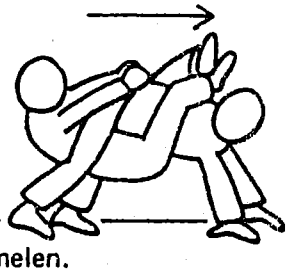
11. Æseltræk.
Uke tager fat i toris bælte og tori løber alt hvad han kan, mens uke forsøger at holde tori tilbage.



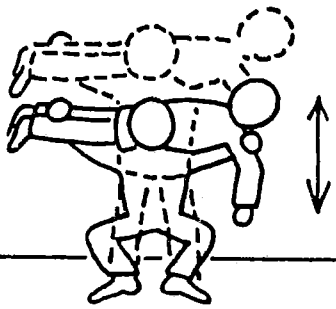
12. Armtræk.
Tori lægger sig på maven bag uke og tager fat i anklerne. Uke går frem så toris arme strækkes, og tori trækker sig frem.



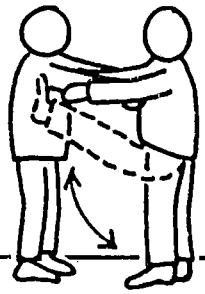
13. Æselskub.
Uke læner sig tilbage mens tori skubber uke fremad.



14. Kamelen.
Uke lægger sig på alle fire. Tori kravler ind mellem ukes ben, tager fat i bæltet og krydser benene på ryggen af uke.

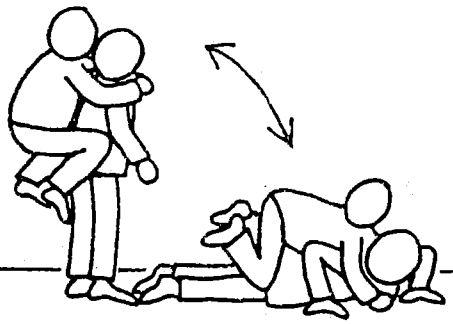


15. Knæbøjninger.
Uke ligger strakt på toris skuldre. Tori laver knæbøjninger. Lårene kun til vandret.

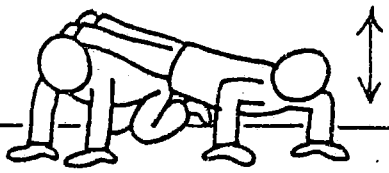


16. Benspark.
Start med kumi-kata. Tori hopper i en uafbrudt rytme med benspark op under ukes armhuler, skiftevis højre og venstre ben.

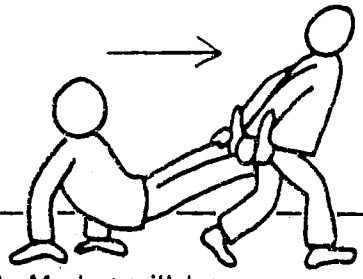
17. Aben.
Tori hopper op på ryggen af uke. Tori kravler rundt om uke uden at røre gulvet.



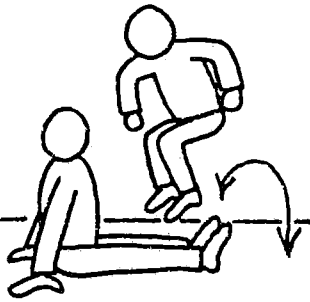
18. Puklen.
Uke hopper op på ryggen af tori. Tori lægger sig ned på maven og rejser sig op igen.



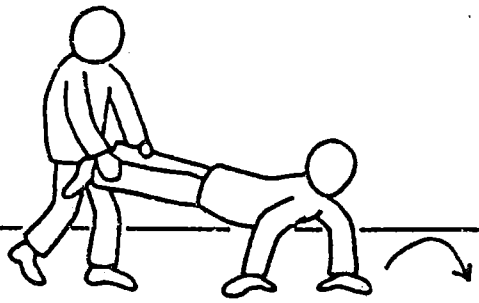
19. Arm-bukken.
Uke lægger sig på alle fire. Tori lægger skinnebenene op på ukes ryg. Herefter laver tori armbøjninger.



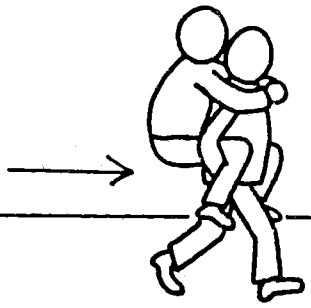
20. Modsat trillebør.
Tori sætter sig på gulvet. Uke stiller sig foran og tager fat i anklerne og trækker tori fremad mens tori går på armene.



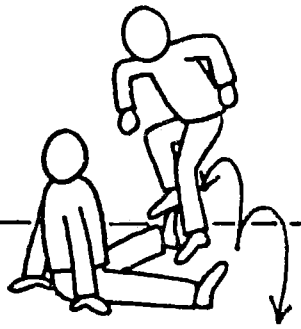
21. Hop med samlede ben.
Uke sidder på gulvet med samlede ben, mens tori hopper frem og tilbage over ukes ben.



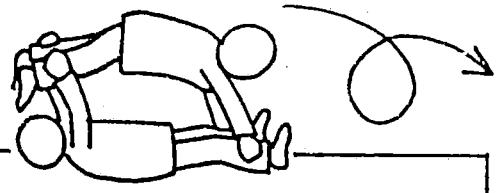
22. Trillebørshop.
Uke tager fat i toris ankler. Tori hopper fremad på armene.



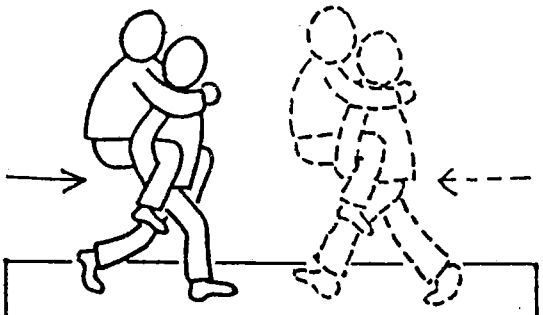
23. Kartoffelsækken.
Uke hopper op på toris ryg. Tori løber til den ene side af dojoen, sætter ham ned og begge løber tilbage.



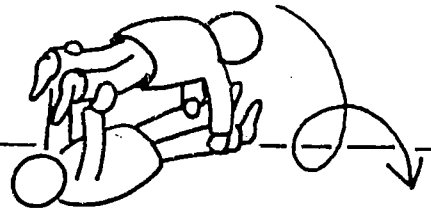
24. Hop på et ben.
Uke sidder på gulvet med spredte ben, mens tori hopper frem og tilbage mellem ukes ben. Først på det ene, så på det andet.



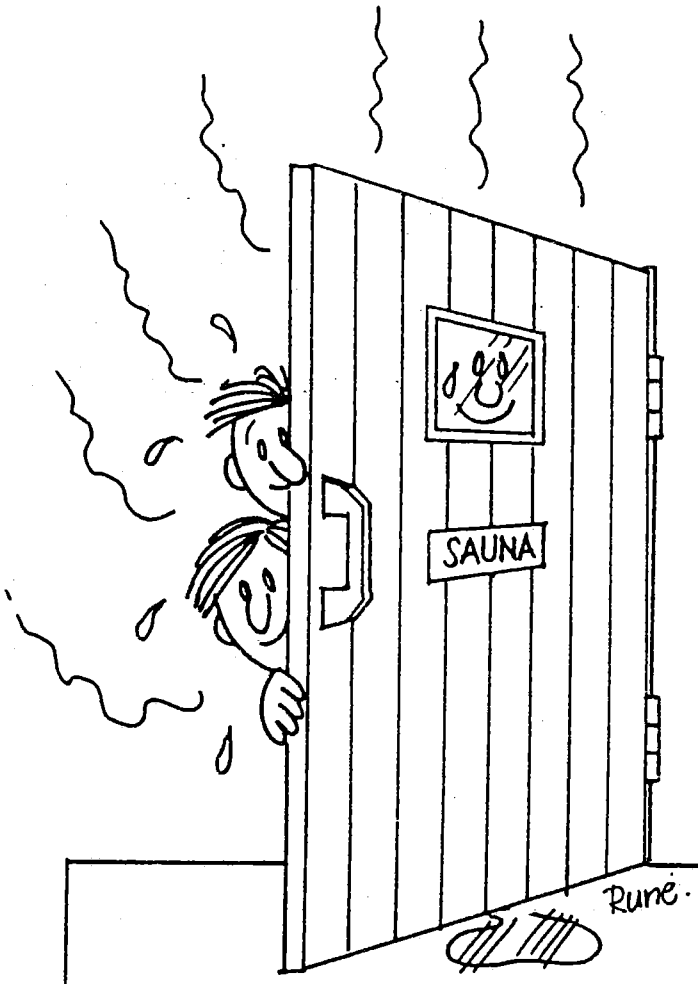
25. Hjulet.
Tori og uke fatter hinandens ankler og laver kolbøtter fremad.



26. Dovendyret.
Tori bærer uke på ryggen til modsatte side af dojoen, sætter ham ned, løfter ham op på maven og løber tilbage.



27. Kagerullen.
Tori og uke fatter hinandens ankler og laver rulninger til siden.

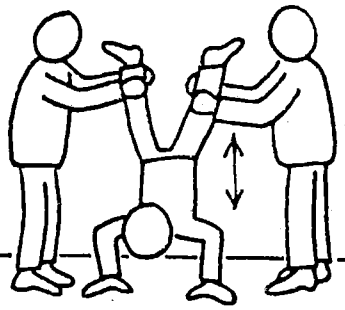


TRE–PERSONERS OPVARMNING

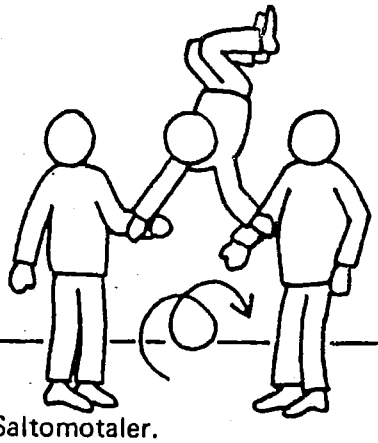
Tre-personers opvarmning er også en koncentreret form for opvarmning ligesom to-personers. Men tre-personers er hårdere og nu er der to til at checke toris øvelser.

Forslag til udførelse:

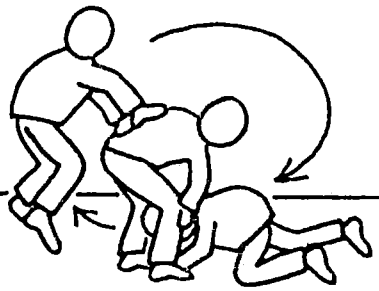
1. Flest gange i løbet af 1/2 eller 1 minut.
2. Øvelserne laves enten 5 - 10 - eller 15 gange.



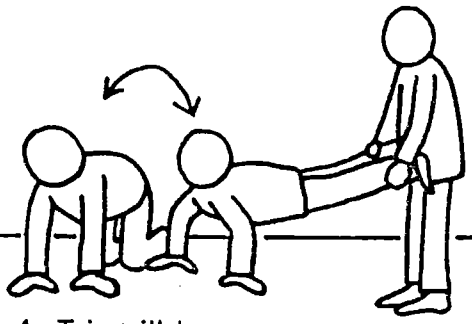
1. Armstrækninger.
Uke og uke støtter toris ben mens tori laver armstrækninger.



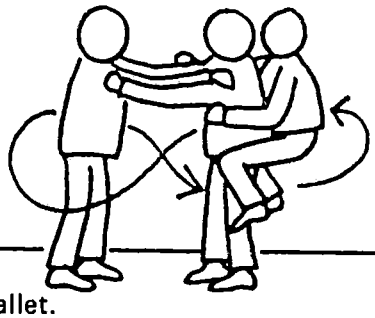
2. Saltomotaler.
Uke og uke holder underarmene strakte, således at tori kan støtte på sin vej rundt.



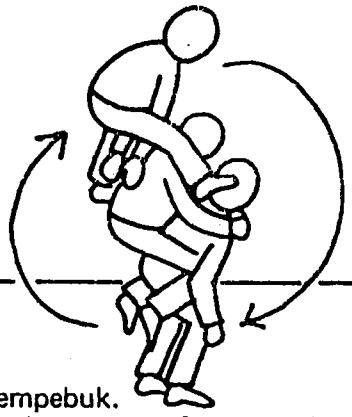
3. Dobbel-buk.
Den ene tori hopper over uke, mens den anden kravler under.



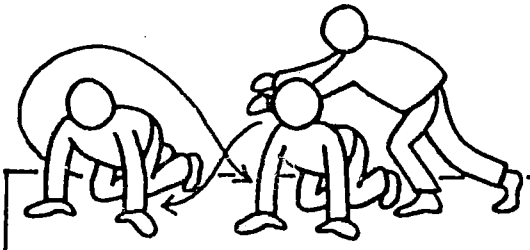
4. Trin-trillebør.
Uke lægger sig på alle fire. Den anden uke tager fat i anklerne på tori, som laver armbøjninger på gulvet, dernæst oppe på uke.



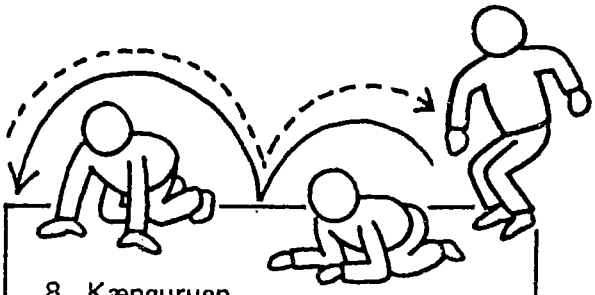
5. 8-tallet.
Uke og uke tager fat i hinandens skuldre. Tori hopper op på ryggen af den ene, og skal nu bevæge sig sig rundt i et 8-tal uden at røre gulvet.



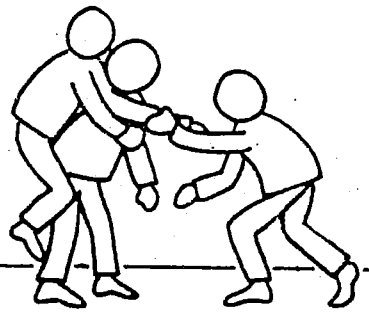
6. Kæmpebuk.
Uke hopper op på ryggen af uke. Tori springer nu buk over og ind imellem benene.



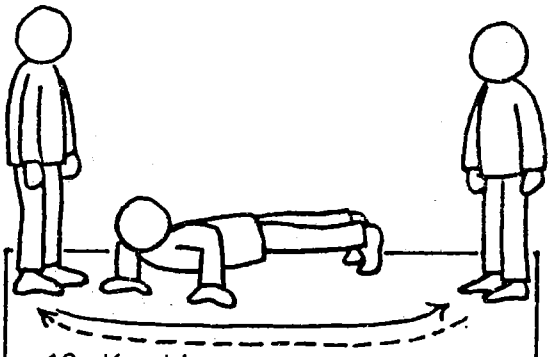
7. Krybe-8-tallet.
Uke og uke lægger sig på alle fire. Tori bevæger sig nu som en slange over og under, som i et 8-tal.



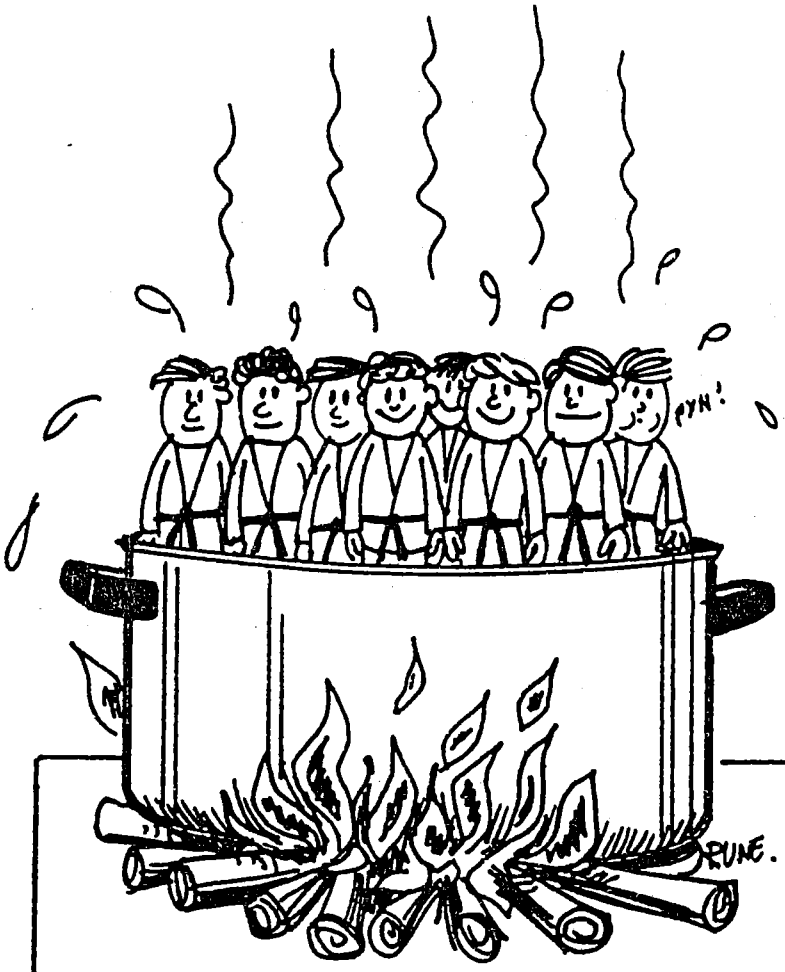
8. Kænguruen.
Uke lægger sig på alle fire. Den anden lægger sig helt ned. Tori hopper over og tilbage med samlede ben.



9. Uchi-komi med pukkel.
Uke hopper op på den anden uke.
Tori laver herefter uchi-komi, hvor der løftes hver gang.



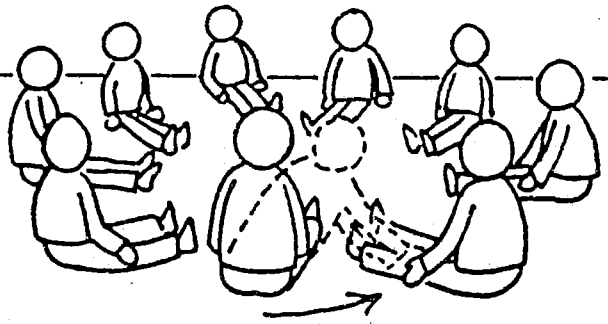
10. Kombi.
Tori laver først armbøjninger.
Derefter mavebøjninger og til sidst indgange med kast på den sidste. Derefter en ny tori.



GRUPPE - OPVARMNING

Gruppe-opvarmning er en opvarmningsform, hvor alle er indvolveret i samme øvelse på een gang, og som danner lidt »socialt samvær» for deltagerne.

Med undtagelse af øvelse nr. 1 a-b-c ligger deltagerantallet på mellem 4 og 10 personer.

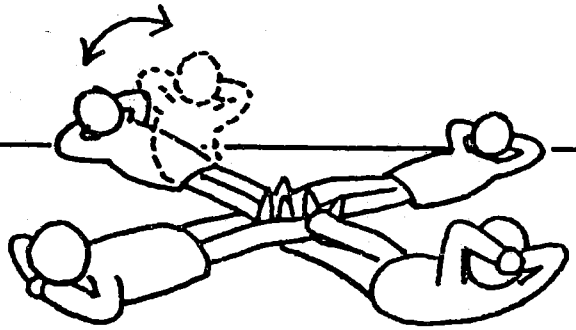


Strækøvelser.

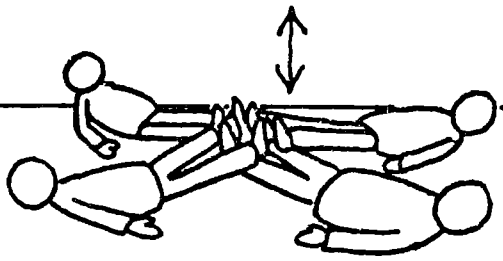
1 a 10-20 personer sidder alle i en rundkreds med samlede ben. Først rækker alle med begge hænder over og rører højre sidemands lår. Herefter venstre sidemands lår. Øvelsen gentages 10-15 gange.

1 b Samme stilling som 1a, men nu røres sidemændene med begge hænder på ryggen, først til højre og så til venstre.

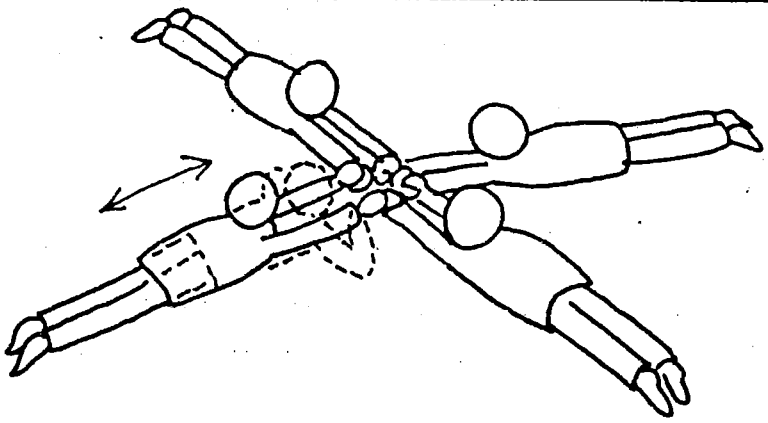
1 c Samme stilling som 1 a, men nu er det sidemandens sidemand, som man rører på lårene, først til højre og så til venstre.



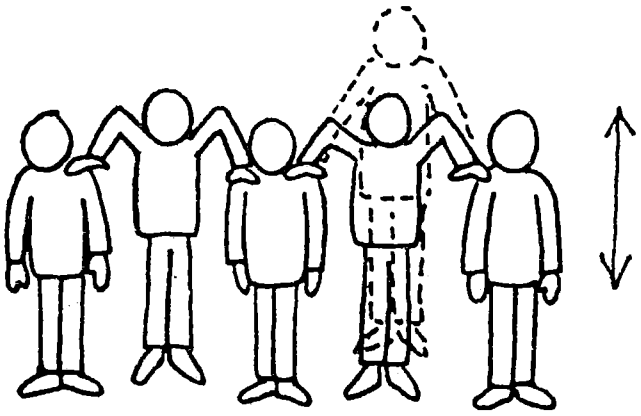
2. Mavebøjninger.
4-10 personer ligger med benene flettet på midten, hvorefter der laves mavebøjninger. 20-30 stk.



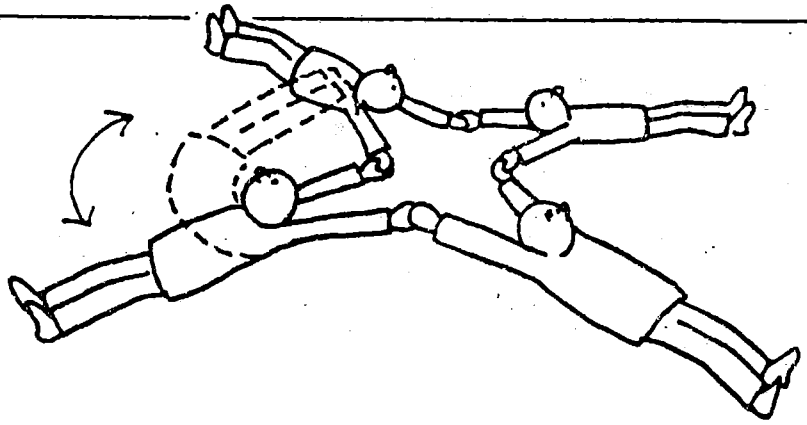
3. Benløft.
Alle lægger benene ind mod hinanden. Hveranden lægger benene under og hveranden lægger benene ovenpå. Herefter laves benløftninger 10-15 gange hvor der så skiftes.



4. Armtræk/skub.
   Alle fatter hinandens hænder på midten. Herefter trækker alle sig på een gang ind mod midten og skubber sig ud igen 10-20 gange.

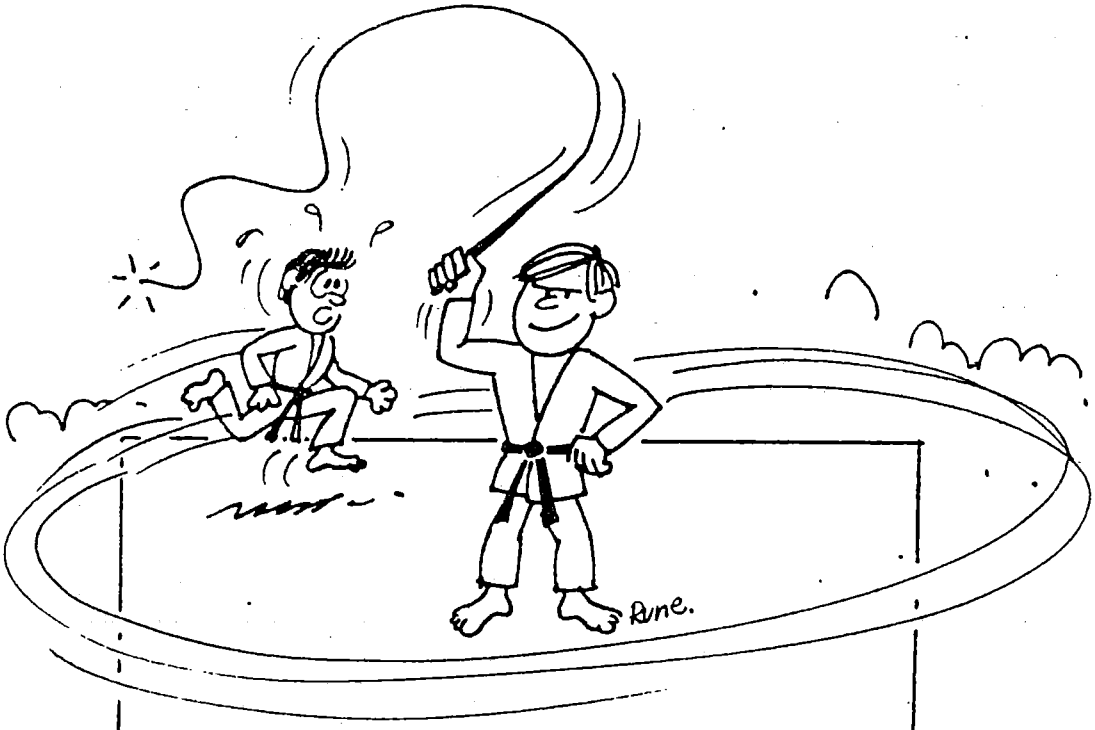


5. Armstræk.
   Hveranden står med hænderne på skulderne af sidemændene. Herefter strækker man armene og skubber sig op og ned igen. Gentages 10 - 20 gange.



6. Kropsbøjninger.
   Alle ligger sig på ryggen og holder fast i hinandens hænder over hovedet. Fødderne svinges op og mødes på midten. Gentages 10 -20 gange.

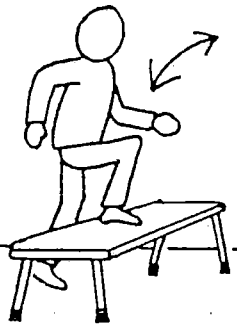
7. Kropsbøjninger til siden.
   Samme øvelse som nr.6, men nu skal benene svinges til siden og røre sidemanden. Først til højre og så til venstre side.



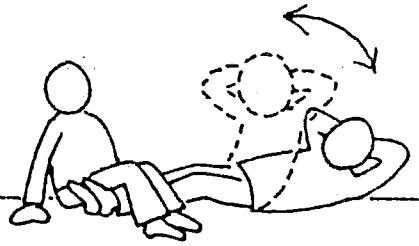
CIRKEL - TRÆNING

Man finder sammen to og to. Den ene tager tid og tæller mens den anden laver øvelserne.
Det er en god ide at skrive resultaterne op, med henblik på at drage sammenligninger med andre og sig selv.

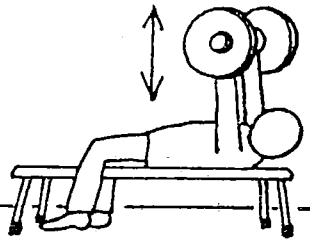
Øvelserne laves flest gange i løbet af 1/2 eller 1 minut.



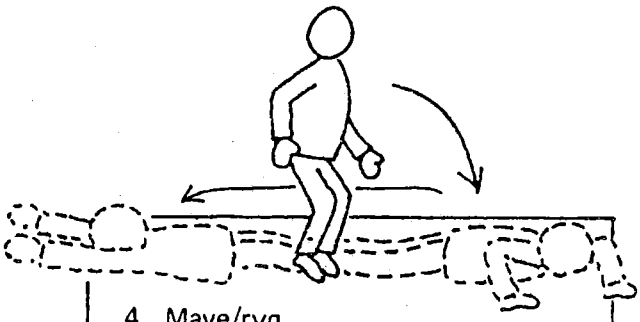
1. Steptest.
Træd op med det ene ben først.
Dernæst ned igen og op med det andet ben først.



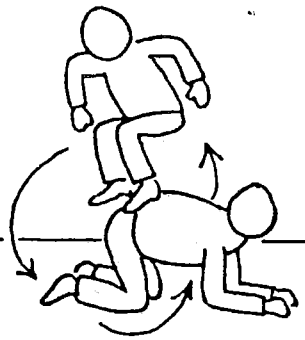
2. Mavebøjninger.



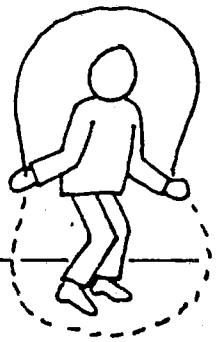
3. Bænkpres.



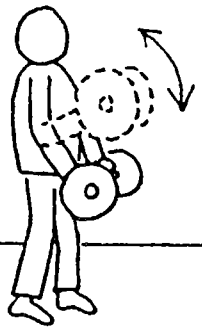
4. Mave/ryg.
Fald først ned på maven, dernæst kastes benene ind mellem armene og om på ryggen.



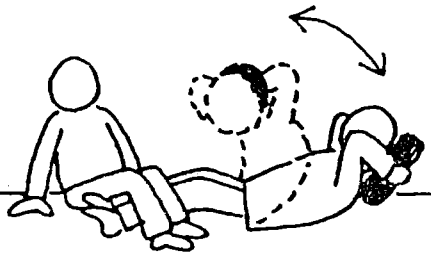
5. Rævegraven.
Hop over uke og kravl under.



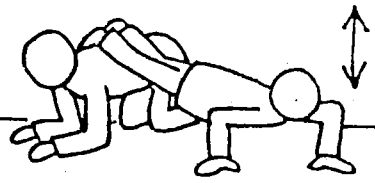
6. Sjipning.



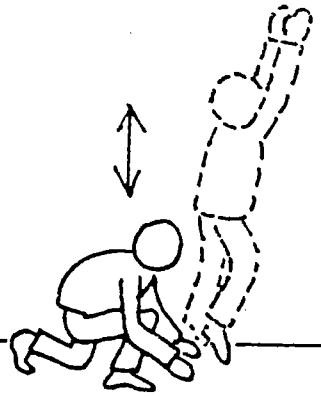
7. Triceps.



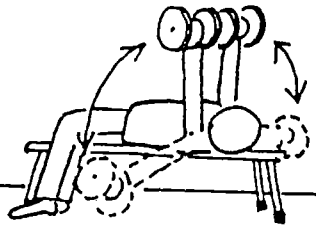
8. Mavebøj m/vægt.
5 eller 10 kg lod pakkes ind i et håndklæde og holdes fast bag nakken.



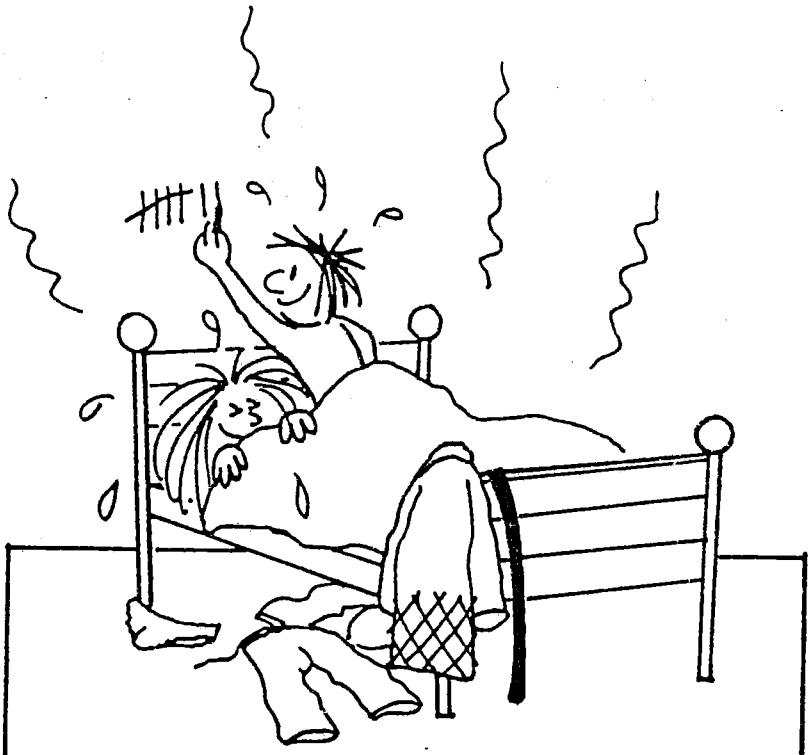
9. Armbøjninger.



10. Englehop.

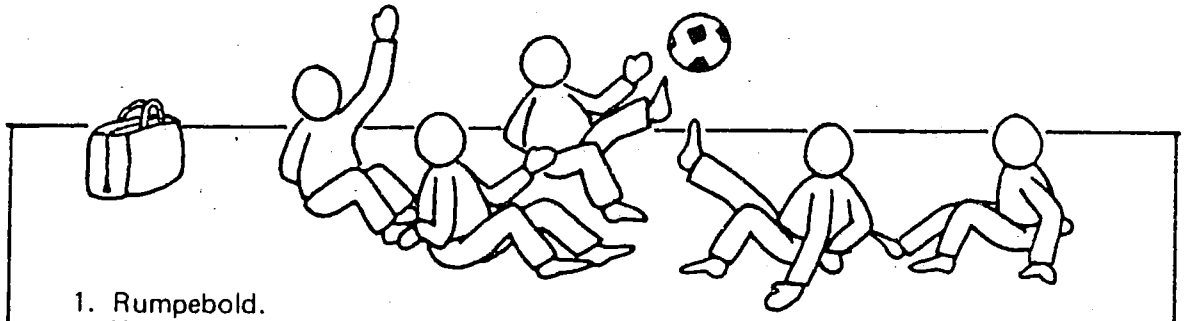


11. Laticimus.

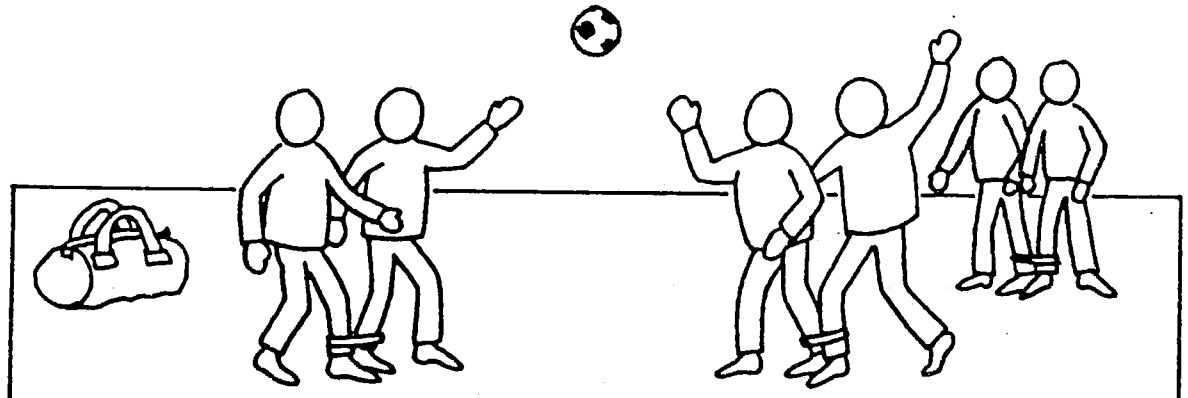


ALTERNATIV OPVARMNING

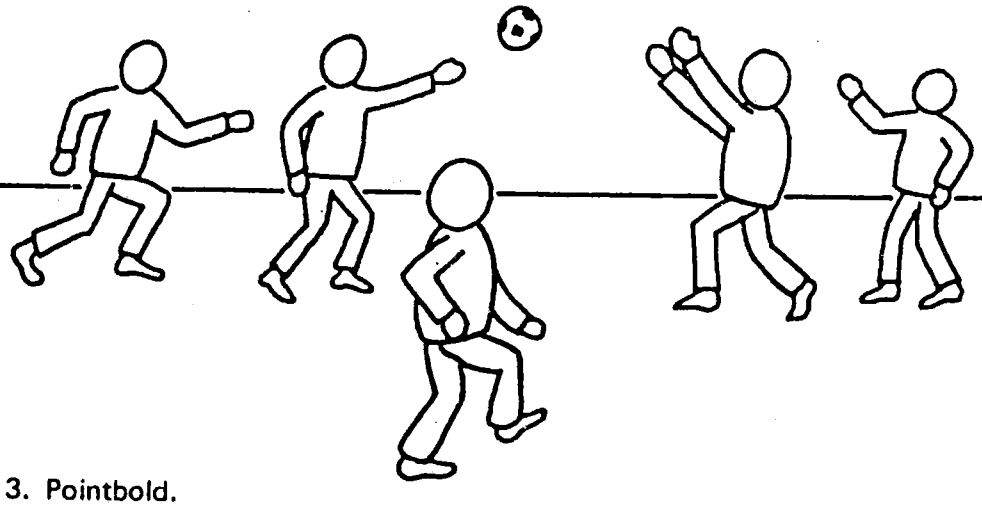
Alternativ opvarmning er mere en form for leg, en afveksling frem for opvarmning. Reflekser og hurtighed vil blive trænet her.



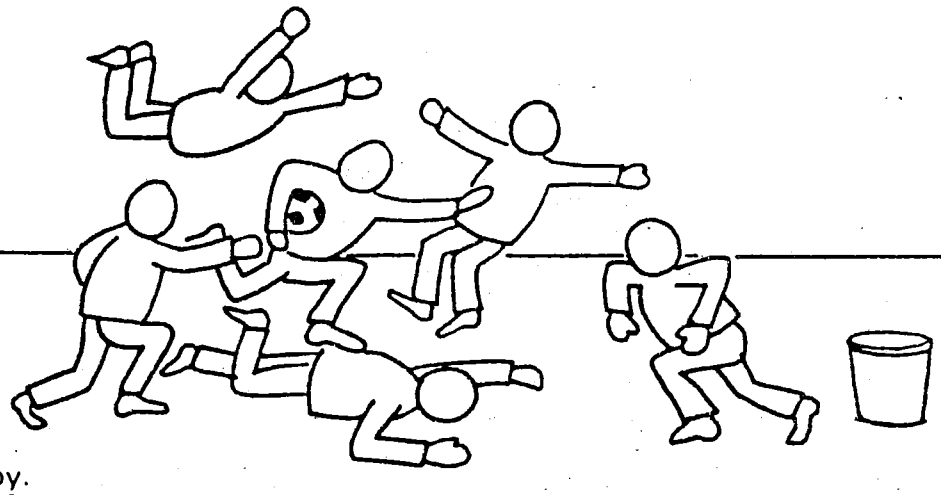
1. Rumpebold.
   To hold udvælges. Spillerne må kun bevæge sig rundt på enden med den ene hånd i bæltet på ryggen. Som mål kan et par tasker bruges. Træneren er dommer. Dommeren kan dømme straffe for forskellige grove ting, efter dommerens eget skøn. Når der så bliver dømt straffe bliver hele holdet straffet med f.eks. 10 armbøjninger, mavebøjninger eller lignende.



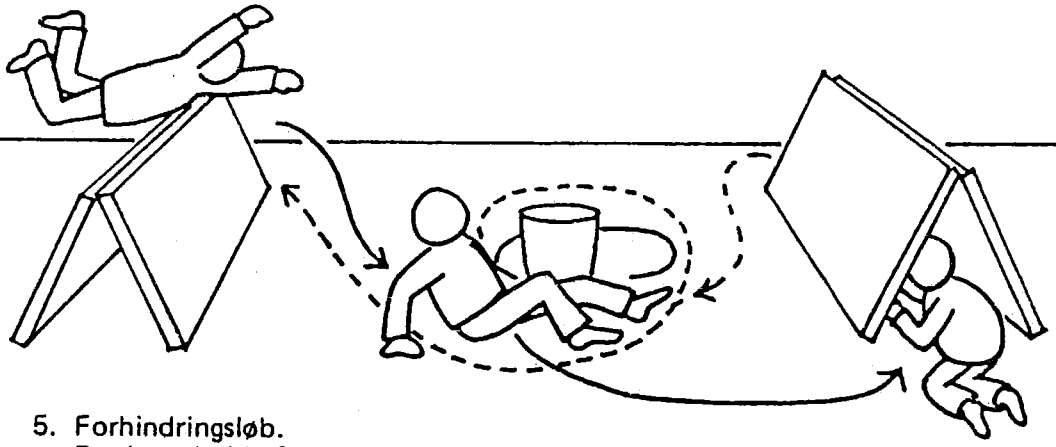
2. Handicap håndbold.
   To hold. Spillerne bindes sammen to og to med henholdsvis højre og venstre ben. Der spilles nu efter at ramme et mål, som f.eks. kan være en taske eller andet. Dommeren her bestemmer hvad der skal dømmes for, og hvad straffen kan være.



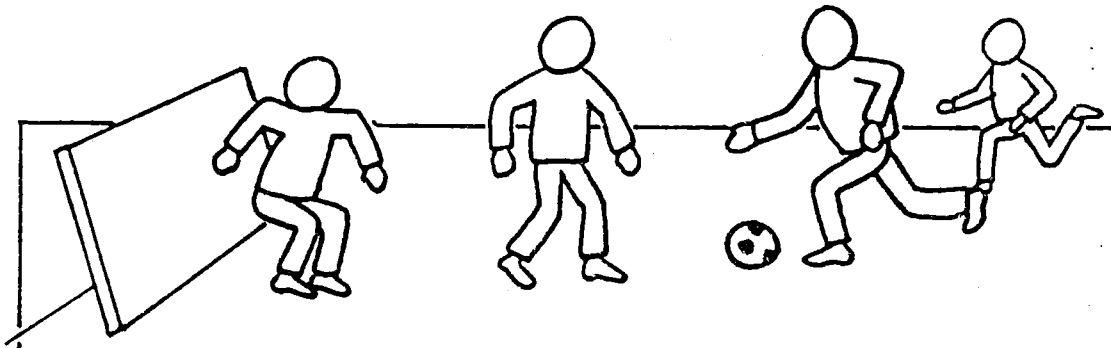
3. Pointbold.
   Deltagerne deles op i hold på tre personer. Der spilles med regler som alm. håndbold blot uden mål og med 3 - 5 hold på banen ad gangen.
   For at få point skal alle tre på samme hold havde haft bolden, uden nogle fra de andre hold har rørt den.



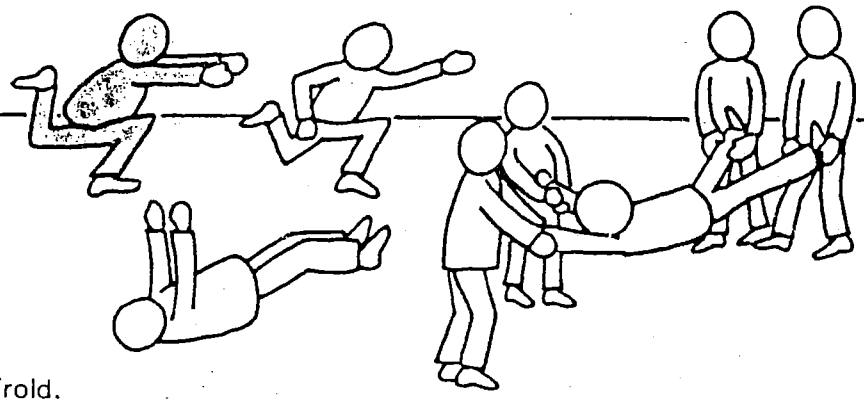
4. Rugby.
   To mål og to hold. Alt er tilladt for at få bolden i mål. Målene kan f.eks. være to papirkurve.



5. Forhindringsløb.
   Der laves hold på max. 5 personer. Der anbringes 3 forhindringer. To måtter som står op ad hinanden i den ene ende af dojoen og to måtter placeret på samme måde i den anden ende. I midten en taske eller en papirkurv. Man hopper over den første forhindring, krabber omkring den næste og kravler igennem den sidste. Derefter tilbage samme vej. Hvis måtterne vælter er der 10 armbøjninger for hver gang det sker til hele holdet.



6. Voldbold.
   To hold udvælges. Som mål kan to måtter stillet op af en væg bruges. Bolden må kun sparkes til. Målmanden må kun parere. Derudover ingen regler.



7. Trold.
En eller to er trolde som skal fange resten. Når de fanger en skal vedkommende lægge sig på ryggen med armene op mod loftet. Dem som bliver fanget kan helbredes igen ved, at 4 personer samtidigt løfter den fangede ud til træneren, som så helbreder ham ved f.eks. at røre ved ham.
Man har helle så snart 4 personer har fat i en liggende person.

UCHI KOMI TRÆNING

FORMÅLET MED UCHI KOMI TRÆNING ER, GRUND OG KOORDINATIONS-TRÆNING.

UCHI KOMI træning kan indpasses i træningen således at den altid passer til den øvrige træning, eller den kan bruges som enkelte træningslektioner for eks. inden for,

1. BASISTEKNIK
2. BEVÆGELSESTEKNIK
3. KOMBINATIONSTEKNIK
4. MODKAST
5. STYRKETRÆNING
6. KONDITRÆNING
7. NEWAZA
8. OPVARMNING
9. KOORDINATIONSTRÆNING

VI STARTER MED STÅENDE UCHI KOMI

1. 1o til 2o indgange til højre og venstre

   Seoi nage
   Hari goshi

2. SAMME ØVELSE MEN NU SKIFTES UKE OG TORI TIL INDGANG.

   1o til 2o indgang til højre og venstre
   Seoi nage
   Hari goshi

3. SAMME TEKNIK MEN NU UNDER BEVÆGELSE

   Øvelsen laves således at TORI skiftevis går forlænds og skiftevis baglænds. 1o til 2o gange til højre og venstre.
   Seoi nage
   hari goshi

4. SAMME ØVELSE SOM 3. MEN SOM SKIFTEVIS KONTRA ØVELSE.

   TORI laver en teknik, uke undgår den springer over, og laver samme teknik, osv, osv,
   1o til 2o gange til højre og venstre
   Seoi nage
   Hari goshi

5. SAMME ØVELSE SOM 3. MEN NU TRÆDER TORI UD TIL SIDEN I DET HAN LAVER TAI-SABAKI OG STÅR PARALEL MED UKE PÅ KASTE-TIDSPUNKTET.

   Øvelsen er stadigvæk under bevægelse, formålet er at træne drejningen og trækket af ukes krop.
   1o til 2o gange til højre og venstre.
   Seoi nage
   Hari goshi

6. UCHI KOMI - TACHI WAZA.
   Først øves indgangen og derefter laves kastet i fuld færdig form.
   5 til 2o gange til højre og venstre.
   Seoi nage
   Hari goshi

7. UCHI KOMI - TACHI WAZA - NEWAZA
   Øvelsen laves ligesom i 6. men afsluttes med kast til newaza som holdes i 15 sekunder.
   5 til 2o indgange og kast til højre og venstre, newaza holdes i 15 sekunder.
   seoi nage - hon kesa gatame
   Hari goshi - hon kesa gatame

   Til træning nr 7 skal tilføjes, at nu kortere intervaller nu hårdere træning.

8. Så skal vi se lidt på UCHI KOMI træning som styrketræning.
Sammen 3 og 3, den ene sætter sig ned bag ved uke og holder igen ved hjælp af ukes bælte.
lo til 2o gange til højre og venstre
Seoi nage
Hari goshi

9. Samme øvelse men nu har nr. 2 uke fadt om rykken på nr. 1 uke, således at de sammen udgør en betydelig vægt.
lo til 2o indgange til højre og venstre.
Seoi nage
Hari goshi

lo. Samme øvelse som nr. 9 men nu står uke nr.2 således at han ved hver 5 indgang træder til siden og kun yder begrænset modstand, således at det er muligt for tori at kaste uke nr.1.
lo til 2o indgange til højre og venstre, tori kaster hver 5 indgang.
Seoi nage
Hari goshi

11. Tilslut skal vi se et par forskellige muligheder hvor UCHI KOMI træning bruges som konditionstræning.

Øvelsen laves af TORI og UKE således at de skiftes til at lave indgange.
lo teknikker på 3o sekunder derefter skiftes og uke laver lo indgange, inden næste teknik 3o sekunders pause.
Hver anden teknik kun indgang og hver anden med kast.
Først til højre og så til venstre side.

Hari goshi	kun indgang
Hari goshi	kast
Hari goshi - Te guroma	kun indgang
Hari goshi - Hari goshi.....	kast
o soto gari	kun indgang
o soto gari - Juji gatame	kast
Uchi mata (på 1 ben)	kun indgang
Sumi gaeshi - Tate shio gatame ..(kombi)..	kast
Tai otoshi	kun indgang
tai otoshi - Yoko otoshi ...(modk).....	kast
Seoi nage	kun indgang
Seoi nage - O uchi gari ....(kombi).....	kast
Basis indgang	kun indgang
Basis indgang - Tani otoshi .(modk).....	kast