

Beste judoka's en aanverwanten,

Hier is ie dan, les 3! Ook in het nieuwe jaar gaan we lekker door om tijdens de lockdown te werken aan jullie coördinatie en uithoudingsvermogen. Ging de vorige les goed? Heb je het alleen gedaan of met het hele gezin? We horen het graag.

Dus, namens Judoclub Bunde een voorspoedig 2021 en ... aan de slag!

Les 3

A Warming up

- touwspringen:

* 3 sets x 30 sec. x rustig tempo

* 1 set x 60 sec. x wisselsprong --> probeer record van vorige week te verbreken!

B Explosiviteit. Haal zo snel mogelijk in totaal 500 punten met:

* van kniën op voeten springen = 5 punten

* push up met klappen = 5 punten

* jump squat = 2 punten

* hands off push ups = 2 punten

* squat = 1 punt

Time individueel je record!

C Herstel (optioneel)

* 20 min. x rustig bewegen:

> opties:

* rustig wandelen

* rustig fietsen

* rustig trappen lopen

Dit lijkt weinig, maar is walgelijk zwaar! Succes!

De boxer sprong

Net als judoka's moeten boxers niet alleen aan het begin, maar ook aan het einde van een wedstrijd nog fit zijn. Een goede conditie is dus belangrijk. Dat kan worden geoefend met de boxer sprong. Het is een sprong die gedurende een lange tijd vol kan worden gehouden. Bij deze sprong wisselt de gewichtsverdeling; eerst bijna alles op de linkervoet en daarna bijna alles op je rechervoet.

- Eerst oefenen zonder touw
 - Zet je voeten iets uit elkaar, maar niet veel. Spring nu zijwaarts. Daarbij land je eerst op de buitenste voet. Al je gewicht rust op deze voet. De binnenste voet komt iets later dan de buitenste voet ook aan de grond, maar heel zacht en licht.
 - Let daarbij op dat je je bovenlichaam en handen houdt op de manier zoals bij de basis sprong is geleerd.

- Ga hier even mee aan de slag totdat je een goed ritme hebt
- De volgende stap is dit te doen zonder zijwaartse stap, nog steeds zonder touw.
 - Je blijft dus op de plaats springen en brengt het gewicht iedere keer om en om op de buitenste voet
 - Lukt het niet helemaal? Maak dan kleine zijwaartse sprongen
- Nu met het touw erbij
 - Begin gewoon met een klein beetje zijwaartse sprongen. Niet te groot, want dan haak je het touw
 - Als het goed gaat, dan kun je proberen te beginnen met de basis sprong uit les 1. Tijdens het springen ga je dan (na een poosje) over naar de boxer sprong.
- Let op: het hoeft niet allemaal in 1 keer te lukken. Oefen lekker iedere keer een paar minuten. Durf ook terug te gaan naar het oefenen zonder touw. Gaat het goed? Probeer het dan eens langer vol te houden!

Succes allemaal!!!