BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Informationen wegen des Trainingsausfalls

Liebe Athletinnen und Athleten,
aufgrund der aktuellen Lage rund um das Corona-Virus sind die Schulen bis zu den Osterferien geschlossen. Auch Eure Vereine sind gezwungen, den Trainingsbetrieb einzustellen. Das heißt Ihr habt nun fünf Wochen lang keine Schule und somit seid Ihr jetzt dran, Euer Training ein wenig selbst in die Hand zu nehmen. Ihr habt jetzt viel Zeit und könnt somit auch 2 Trainingseinheiten am Tag absolvieren. Vermeidet häufigen Menschenkontakt und trainiert am besten draußen oder daheim. Auch Fitnessstudios und Schwimmbäder, von deren besuch wir Euch ohnehin abraten wollten, schließen in Kürze.
Nachfolgend bekommt Ihr drei verschiedene Trainingsempfehlungen, die eure Kraft und Ausdauer stärken sollen.

- Grundlagenausdauer
- Intervallausdauer
- Krafttraining mit eigenem Körpergewicht

Für diese Trainings benötigt Ihr kaum Ausrüstung, Gewichte oder Geräte. Neben diesen Plänen könnt Ihr euch täglich dehnen, auch das zählt als Einheit, wenn man es ausgiebig macht. Dehnt vor allem die Muskulatur, von der Ihr wisst, dass sie verkürzt ist sowie die Oberschenkelinnen- und Oberschenkelrückseite.
Wir haben noch ein weiters Anliegen, welches bei Euch vermutlich keinen Beifall auslösen wird:
Kümmert Euch um Eure Schule! Wir haben jetzt eine Zwangspause, die Ihr nutzen solltet, um an eurer Physis zu arbeiten. Wenn wir wieder dürfen, müssen wir unbedingt mit Judo durchstarten. Auch Eure Lehrer warten darauf, dass sie die Noten für das laufende Schuljahr machen können. Das bedeutet, dass es, sobald die Schulen wieder geöffnet sind, stressig mit der Notengebung wird! Jeder Eurer Lehrer ist dann gezwungen nachzuholen, was er in den Schließzeiten nicht machen konnte.
Für Euch bedeutet das, dass Ihr dann wieder nicht ins Training kommen könnt, weil Ihr lernen müsst. Somit ist klar, dass Ihr JETZT die Zeit nutzen MÜSST, um im Judo nicht mehr als unvermeidlich in den Rückstand zu kommen.

Folgendes ist zu tun:

- ➔ macht gewissenhaft die Aufgaben, die Eure Lehrer Euch schicken!
- ➔ wiederholt in allen Hauptfächern den Stoff, den Ihr seit Schuljahresbeginn gemacht habt (eine Aufgabe pro Typ in Mathe, in Englisch die Texte und Grammatik lesen, etc., …)
- ➔ wiederholt in den Fremdsprachen jeden Tag ein paar Kapitel der Vokabeln (aus alten Vokabelheften oder wo auch immer Ihr könnt), lest Texte!
- ➔ Wer in einem Fach auf einer 3 oder schlechter steht, findet raus wo die Lücken sind und schließt diese! Bei Druck und wenn ihr trainieren wollt, wenn es wieder los geht, ist aus einer 3 schnell eine 4 geworden, wenn einem das Fach nicht so liegt!

Das ist das was Ihr für Euren Lieblingssport, das Judo, jetzt tun könnt, also haut rein!

Für Fragen stehen wir euch natürlich zur Verfügung.

Eure Landestrainer

Trainingsempfehlung *Grundlagenausdauer*

Grundlagenausdauer ist notwendig, um die langen, intensiven Trainingseinheiten durchstehen zu können und um sich nach dem Training möglichst schnell wieder zu erholen. Es gibt verschiedene Wege sie zu trainieren. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Crosstrainer, Rudergerät, Stepper oder Seilspringen, jeder findet eine Möglichkeit. Die häufigste und einfachste Variante ist das ***Laufen***. Laufsachen anziehen und raus an die frische Luft. Wer zuhause einen ***Hometrainer*** hat, kann diesen auch gerne nutzen.
Je nach momentanen Trainingszustand und Trainingsphase sowie den vorhandenen Möglichkeiten sollten 1-3 Einheiten Grundlagenausdauer pro Woche absolviert werden. Da im Moment keine Turniere stattfinden und auch das Judotraining ausfällt, können ***2-3 Einheiten/Woche*** absolviert werden. Bitte startet nicht sofort von 0 auf 100, sondern gewöhnt euren Körper an die Belastung. Wer also nicht regelmäßig Laufen ist, der sollte langsam beginnen.
Eine Grundlagenausdauer-Einheit dauert ***40-60 Minuten*** und das Tempo ist moderat bis extensiv. Was heißt das genau? Die Atmung sollte dabei verstärkt sein, jedoch sollte nicht am Limit trainiert werden. Nach dem Training muss das Gefühl sein, dass man schon schneller hätte machen können, aber man trotzdem ermüdet ist.
Nach der Trainingseinheit sollte die beanspruchte Muskulatur noch locker gedehnt werden. Nehmt die Dehnposition ein und haltet diese bei leichtem Dehnreiz für ca. eine Minute. So beugt Ihr Verspannungen und Fehlhaltungen vor. Wenn die Einheit zu Muskelkater geführt hat und dieser noch anhält, obwohl Ihr schon wieder trainieren wollt, dann reduziert das Tempo in der kommenden Einheit ein wenig. Somit wird die Durchblutung in der Muskulatur gefördert, was zu einer schnelleren Regeneration führt und Ihr wieder schneller intensiv trainieren könnt.

Zusammenfassung:

- 2-3x pro Woche
- 40-60 Minuten
- Atmung verstärkt, aber mit Reserven
- locker ausdehnen
- bei Muskelkater etwas langsamer machen und Regeneration fördern

Viel Spaß!

Trainingsempfehlung *Intervallausdauer*

Intervallausdauer holt Ihr Euch eigentlich über die vielen Randoris, die im Stützpunkttraining oder auf Trainingscamps gemacht werden. Dabei wechseln sich (hoch)-intensive Phasen, in denen der Puls in die Höhe schnellt, mit weniger anstrengenden Phasen, wo Ihr zwar noch in Bewegung seid, aber der Puls sich wieder beruhigt, ab. Da im Moment leider alle Trainings und auch die internationalen Trainingscamps ausfallen, müsst Ihr diese Ausdauer auf anderem Weg trainieren. So wie bei der Grundlagenausdauer gibt es auch hier viele Möglichkeiten diese zu trainieren.
Da Ihr derzeit keine Randoris machen könnt, solltet Ihr bis zu ***4x pro Woche*** Eure ***Intervallausdauer trainieren***.

Ihr solltet sie mit der Übungsform trainieren, die Ihr auch kennt. Wer also normalerweise eher laufen geht, macht das dann auch mit laufen, wer lieber radelt, der trainiert auch jetzt eher auf dem Fahrrad. Alternativ können auch verschiedene Übungen kombiniert werden. Wichtig bei allen Übungsformen ist, dass Ihr Euch anständig aufwärmt bevor Ihr loslegt. Ihr sollet dabei leicht ins Schwitzen kommen – 8-10 Minuten reichen.

Eine Einheit dauert hier ***mindestens 20 Minuten (ohne Aufwärmen)*** und die Höchstdauer liegt bei ca. 60 Minuten. Das Tempo wechselt immer zwischen (hoch)-intensiv und langsam-moderat ab. ***Hochintensiv heißt Vollgas!*** Hier muss wirklich Gas gegeben werden, also Sprinttempo. So wie Ihr das im Wettkampf bei 30 Sekunden auf der Uhr und Waza-ari Rückstand tun würdet/solltet 😉. Intensiv ist eine Stufe darunter, sprich auch anstrengend und mit sehr hohem Tempo, aber noch Reserven. Langsam-moderat heißt nicht, dass Pause gemacht wird. Bleibt weiter in Bewegung, nehmt aber das Tempo raus, sodass sich Atmung und Puls wieder beruhigen.

Was heißt das jetzt konkret?

Plan 1:

Intervallausdauer mit einer Übung (Laufen, Radfahren, Heimtrainer etc.):

Aufwärmen: 8-10 Minuten

1. Block: 6x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
2. Block: 5x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
3. Block: 5x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
4. Block: 4x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
5. Block: 4x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
6. Block: 3x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel

Zwischen den Blöcken 2-3 Minuten den Widerstand rausnehmen und locker weitermachen bzw. gehen. Es sollte hier mindestens Block 1-4 geschafft werden. Je nach Trainingszustand dann noch Block 5 und 6 absolvieren. Am Ende die beanspruchte Muskulatur locker dehnen.

Plan 2:

Intervallausdauer mit mehreren Übungen:

Hier werden immer zwei Übungen abwechselnd gemacht. Gebt bei jeder einzelnen Übung Gas, achtet aber auch eine saubere Ausführung. Die Belastungszeit beträgt immer 40 Sekunden, danach 20 Sekunden Pause und dann kommt die andere Übung ebenfalls mit 40 Sekunden. Davon immer fünf Runden. Wenn Ihr merkt, dass das zu anstrengend wird oder zu lange dauern würde, dann wird die Rundenzahl reduziert. Am Ende die beanspruchte Muskulatur locker dehnen.

Aufwärmen: 8-10 Minuten locker Seilspringen/Laufen/Radeln

Block A: gesprungene Ausfallschritt-Kniebeugen und kleine Bend-ups
jeweils 40sec Belastung, 20sec Pause; 5 Runden → 10 Minuten

Block B: Sit-ups und kleine Liegestütze
jeweils 40sec Belastung, 20sec Pause; 5 Runden → 10 Minuten

Block C: Aerobic-Steps* und Hampelmänner
jeweils 40sec Belastung, 20sec Pause; 5 Runden → 10 Minuten

*mit beiden Beinen auf eine Treppenstufe o.ä. steigen und wieder runter steigen

Das sind Beispiele, natürlich kann man viele Übungen verschieden miteinander kombinieren!

Trainingsplan 1 – zuhause – *Kraftausdauer*

Aufwärmen:

10 min Hometrainer (Rad, Laufband, Cross-Trainer) oder

Bsp:

2 min locker auf der Stelle Joggen, 1 min Kniehebelauf, 1 min Anfersen, 2 min locker auf der Stelle, 1 min Hampelmann oder

8 min locker Seilspringen

Durchführung:

Zwei Übungen werden immer paarweise gemacht, sodass keine kein unnötiger Leerlauf entsteht.

Bsp.: Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – usw.

Nach sechs Sätzen kommt dann das nächste Übungspaar.

Achtet auf eine saubere Ausführung der einzelnen Übungen und denkt an eine gute Körpermittenspannung!

Kraft-Übungen:

Übung	Muskelgruppe	Übungs-zeit	Sätze	Bemerkungen	Skizze
Sit-ups	Bauch	60 sec	3	- Füße nach oben - kurze schnelle Situps	
Bend-ups	Rückenstrecker	60 sec	3	- Bauchlage - Nase zum Boden - Hände neben die Ohren	
➔ **6 Minuten**					
Ausfallkniebeugen	Oberschenkel vorne	60 sec	3	- abwechselnd re & li nach vorne steigen	
Liegestütz	Brust/Arme	60 sec	3	- Körper gerade - Nase bis zum Boden - leichter ist es, wenn die Knie am Boden sind statt der Füße	
➔ **6 Minuten**					
Standwaage re	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt - Spielbein und Kopf bei Streckung auf selber Höhe - Hand diagonal zum Knie und wieder strecken	
Standwaage li	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt - Spielbein und Kopf bei Streckung auf selber Höhe - Hand diagonal zum Knie und wieder strecken	
➔ **6 Minuten**					

Dips	Arme/Schultern	60 sec	3	- Hände auf stabilem Stuhl oder Bank - Füße auf Stuhl oder anderer Auflage, ca. selbe Höhe	
Wadenheben	Beine	60 sec	3	- an einer Stufe - Fersen abwechselnd absenken und sich dann auf Zehenspitzen hoch drücken	
➔ **6 Minuten**					
Seitstütz Rotation re	Rumpfstabi	60 sec	3	- Körper gerade - oberer Arm zur Decke und dann unter der Achsel durchschieben	
Seitstütz Rotation li	Rumpfstabi	60 sec	3	- Körper gerade - oberer Arm zur Decke und dann unter der Achsel durchschieben	
➔ **6 Minuten**					
Tiefe Kniebeuge	Beine	60 sec	3	- Fersen bleiben am Boden - Knie bleiben über den Füßen (keine X-Beine) - Oberkörper möglichst aufrecht halten	
Rudern	oberer Rücken, Arme	60 sec	3	- Beine leicht gebeugt - Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade! - als „Gewicht“ kann etwas schwereres, was man gut greifen kann, verwendet werden, ca. 5-10 kg - Gewicht in hoher Frequenz zum Brustbein ziehen und wieder ablassen	
➔ **6 Minuten**					
Außenrotation Seitlage re	Schulter, Rotatoren-manschette	60 sec	3	- Seitlage - Ellenbogen 90° - Oberarm parallel zu Rumpf - Rotation der Hand mit kleinem Gewicht (Wasserflasche) nach oben und wieder runter	
Außenrotation Seitlage li	Schulter, Rotatoren-manschette	60 sec	3	- Seitlage - Ellenbogen 90° - Oberarm parallel zu Rumpf - Rotation der Hand mit kleinem Gewicht (Wasserflasche) nach oben und wieder runter	
➔ **6 Minuten**				➔ **Gesamtdauer des Kraftplans: 42 Minuten**	

Dehnen:

- Beine: Oberschenkel vorne, hinten und innen, Waden
- Arme: Brustmuskulatur, Schultern, Trizeps
- Rumpf: Rücken in Rotation, Bauch und Hüftbeuger
- HWS: Seitneigung Kopf

Bitte in jeder Übung mindestens 2x 40 sec aushalten!!!

Trainingsplan 2 – zuhause – *Kraftausdauer*

Aufwärmen:

10 min Hometrainer (Rad, Laufband, Cross-Trainer) oder

Bsp:

2 min locker auf der Stelle Joggen, 1 min Kniehebelauf, 1 min Anfersen, 2 min locker auf der Stelle, 1 min Hampelmann oder

8 min locker Seilspringen

Durchführung:

Zwei Übungen werden immer paarweise gemacht, sodass keine kein unnötiger Leerlauf entsteht.

Bsp.: Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – usw.

Nach sechs Sätzen kommt dann das nächste Übungspaar.

Achtet auf eine saubere Ausführung der einzelnen Übungen und denkt an eine gute Körpermittenspannung!

Kraft-Übungen:

Übung	Muskelgruppe	Übungs-zeit	Sätze	Bemerkungen	Skizze
Scheibenwischer	Bauch, schräg	60 sec	3	- auf Steißbein sitzen - Arme und Beine machen gegengleich seitliche Bewegung	
Unterarmstütz	Rumpfstabi	60 sec	3	- gerader Körper - abwechselnd re und li Bein abheben und kurz halten	
➔ 6 Minuten					
Kniebeugen in Grätsche	Beine inkl. Innenseite (Adduktoren)	60 sec	3	- Beine leicht gegrätscht - Fußspitzen zeigen nach außen - so weit runter gehen wie man kann ohne Fersen abzuheben	
Schwimmen in Bauchlage	Brust/Arme	60 sec	3	- Nase zeigt zum Boden - große Schwimmzüge	
➔ 6 Minuten					
Einbeinstand, wacklig re	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt auf einem Kissen oder Handtuch als wacklige Unterlage - kleines Gewicht (Wasserflasche) um den Körper rumgeben - 3x li, 3x re, …	
Einbeinstand, wacklig li	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt auf einem Kissen oder Handtuch als wacklige Unterlage	

				- kleines Gewicht (Wasserflasche) um den Körper rumgeben - 3x li, 3x re, …	
➔ **6 Minuten**					
Dips	Arme/Schultern	60 sec	3	- Hände auf stabilem Stuhl oder Bank - Füße auf Stuhl oder anderer Auflage, ca. selbe Höhe	
Beckenheben	Unterer Bauch, Beinbeuger!	60 sec	3	- an einer Stufe die Füße mit den Fersen aufsetzen - Becken heben und kurz halten, dann wieder absenken - immer leichten Zug der Ferse Richtung Po aufbauen	
➔ **6 Minuten**					
Tiefe Kniebeuge an Stufe	Beine gesamt	60 sec	3	- Füße mit Ballen auf einer Stufe aufsetzen - tiefe KB mit Gleichgewicht halten	
Rudern	Arme und Rücken-strecker	60 sec	3	- Beine leicht gebeugt - Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade! - als „Gewicht“ kann etwas schwereres, was man gut greifen kann, verwendet werden, ca. 5-10 kg - Gewicht in hoher Frequenz zum Brustbein ziehen und wieder ablassen	
➔ **6 Minuten**					
Seitstütz Beinabheben re	Beine, Außenseite (Abduktoren)	60 sec	3	- Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken	
Seitstütz Beinabheben li	Beine, Außenseite (Abduktoren)	60 sec	3	- Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken	
➔ **6 Minuten**					
Liegestütz	Brust, Arme	60 sec	3	- Körper gerade - Nase bis zum Boden - leichter ist es, wenn die Knie am Boden sind statt der Füße	
Schultern	Schulter, Nacken	60 sec	3	- leicht in die Knie gehen, Oberkörper in leichter Vorneige - Ellenbogen 90° - Arme auf und ab	
➔ **6 Minuten**				➔ **Gesamtdauer des Kraftplans: 42 Minuten**	

Dehnen:

- Beine: Oberschenkel vorne, hinten und innen, Waden
- Arme: Brustmuskulatur, Schultern, Trizeps
- Rumpf: Rücken in Rotation, Bauch und Hüftbeuger
- HWS: Seitneigung Kopf

Bitte in jeder Übung mindestens 2x 40 sec aushalten!!!

Wochenplanung – *Trainingsempfehlung*

Ihr solltet angepasst an Eure normale Trainingswoche hinsichtlich Umfang und Intensität planen. Wer nur 3x pro Woche trainiert, kann nicht auf 10x hochschrauben! Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Euch hier kurz aufgezeigt werden sollen:

1. Ich trainiere normalerweise 2-3 mal in der Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intervall-ausdauer	Schulsachen	Kraftplan	Schulsachen	Dehnen		
Schulsachen	Dehnen	Schulsachen	Grundlagenausdauer	Schulsachen & Intervall-ausdauer	Kraftplan	

2. Ich trainiere normalerweise ca. 3-4 mal Judo und mache zusätzlich Kraft- und Ausdauertraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intervall-ausdauer	Schulsachen	Kraftplan	Schulsachen	Intervall-ausdauer		Dehnen
Schulsachen	Grundlagenausdauer	Schulsachen		Schulsachen	Grundlagenausdauer	
Kraftplan	Dehnen	Intervall-ausdauer	Dehnen	Kraftplan		

3. Ich bin an einer Sportschule und bin an das Training 2 mal am Tag mit hohen Intensitäten und auch mit vielen Trainingscamps und Wettkampfmaßnahmen gewöhnt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intervall-ausdauer	Grundlagenausdauer, Dehnen	Kraftplan 2, Dehnen	Grundlagenausdauer, Dehnen	Intervall-ausdauer		
Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Grundlagen-ausdauer, (60 min)	
Kraftplan 1, Dehnen	Intervallausdauer	Intervall-ausdauer	Kraftplan 1	Kraftplan 2, Dehnen	Dehnen	

Nutzt die Zeit, um Defizite aufzuarbeiten!

Für Fragen stehen Euch Eure Heim- und Landestrainer zur Verfügung!

BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Blanko- Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							

BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Blanko- Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							

BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Blanko- Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							

Beispiele für Euren Tagesplan

Es ist nicht immer leicht einen strukturierten Tagesplan zu erstellen, bei dem alle wichtigen Bereiche abgedeckt sind. Hier erhaltet Ihr ein Beispiel, wie ihr Euren Tag einteilen könnt, damit Ihr auch wirklich alles schafft was wichtig ist. Weiterhin haben wir für Euch eine Liste mit Tipps und „Gefahren“ zusammengestellt.

Tipps:

- ✓ teile Dir Deinen Tag nach Uhrzeiten ein
- ✓ lege genau fest wann Du für die Schule arbeitest, wann Du trainierst und wann Du Pause hast. Eine Pause soll die momentane Tätigkeit unterbrechen. Dabei empfiehlt sich meistens eine aktive Pause! Eine Pause bei den Schulaufgaben bedeutet beispielsweise nicht, dass Du an dein Handy gehen sollst und Dein Hirn mit sinnlosem Kram flutest! Eine Pause soll Deinem Hirn die Möglichkeit geben zu entspannen. Geh kurz an die frische Luft, unterhalte Dich mit deinen Eltern oder Geschwister, wenn sie Zeit haben, mach einfach mal 10 min gar nichts!
- ✓ lege auch fest wann Du Freizeit hast (Pause und Freizeit ist nicht das Selbe!). Freizeit bedeutet Du gehst einer anderen Beschäftigung nach die Du gerne machst. Videos schauen, Fernsehen, Musik hören, lesen, Spiele spielen; sorge für ausreichend Ideen zum Thema Freizeit, damit Du nicht nur vor irgendeinem Bildschirm hängst!
- ✓ räume Deinen Arbeitsplatz frei, so dass Du Deine Schulsachen gut erledigen kannst; Dinge, die Dich ablenken, haben an Deinem Arbeitsplatz nichts zu suchen
- ✓ richte Dir einen Platz für Dein Training her; lege Deine Hilfsmittel bereit; richte Musik her, dann macht Dein Training mehr Spaß
- ✓ achte auf frische Luft; sowohl bei deinen Schulaufgaben (Konzentration), als auch beim Training (Sauerstoff für Energiebereitstellungs-Prozesse) benötigt Dein Körper frische Luft! Du solltest „Stoßlüften“ (d.h. am besten 2 Fenster kurz ganz öffnen, dabei die Heizung kurz abdrehen; die Luft im Raum wird so schnell ausgetauscht, der Raum kühlt aber nicht aus! Nach 2 Minuten kannst Du die Fenster wieder schließen und die Heizung wieder auf die für den Raum gedachte „Zahl“ stellen)
- ✓ installiere eine App auf Deinem Handy, die dir die Bildschirmzeit anzeigt; Setze Dir ein Limit, welche Zeit nicht überschritten werden soll. Rechne dabei die Zeit, die Du (ohne Schulaufgaben) vor anderen Bildschirmen verbringst mit ein (PlayStation, Fernseher, Tablet, Laptop); Bewerte am Ende des Tages in welchem Verhältnis die Bildschirmzeit zu anderen Freizeitaktivitäten steht (Training rechnest Du hierbei zu Freizeit dazu)

BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Blanko- Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							

Gefahren:

- wenn Du keinen festen Zeitplan hast, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du weniger machst als Du eigentlich wolltest sehr groß; an einem einzelnen Tag ist das nicht so schlimm, insgesamt rennst Du dann aber Deinen eigentlichen Soll immer hinterher, das fühlt sich nicht gut an!
- wenn Du Schulsachen machst, lege Dein Handy weg; andere Kids haben einen anderen Zeitplan und kontaktieren Dich evtl. über WhatsApp; wenn Du Dein Handy in der Nähe hast, schaust Du immer wieder drauf; Du brauchst Dein Handy nicht wenn Du arbeitest!
- Wenn Du keine festen Zeiten für Freizeit hast, fühlt es sich manchmal so an, als ob Du ständig was machen MUSST obwohl es in Wirklichkeit gar nicht so war; in deiner Freizeit sollst Du Deine Betätigung frei wählen!
- Du hast ständige Diskussionen mit Deinen Eltern, was Du erledigt hast und was nicht. Wenn Du einen festen Plan hast wissen Deine Eltern, dass Du Deine Dinge im Griff hast und fragen nicht ständig nach; beweise ihnen, dass Du das eigenständig kannst!
- Du schiebst Trainingsformen, die Du nicht magst vor Dir her; jeder hat Dinge, die ihm leichter fallen als andere; Wenn Dein Training einen festen Rahmen hat, läufst Du nicht Gefahr, die Dinge, in denen Du evtl. ohnehin nicht so gut bist, zu wenig zu trainieren!

***Beispiel* für einen Tagesplan mit 1x Training am Tag:**

- ➔ ***8.00 Uhr Aufstehen (anziehen, waschen – nicht gammeln)***
- ➔ ***8.15 Uhr Frühstück***
- ➔ ***8.45 Uhr Überblick verschaffen was HEUTE zu tun ist (Mails der Lehrer checken, Tagesplan aktualisieren)***
- ➔ ***9.00 Uhr – 11.00 Uhr aktuelle Schulsachen abarbeiten***
- ➔ ***11.00 Uhr – 11.20 Uhr Pause (aktiv, ohne Handy!)***
- ➔ ***11.20 Uhr – 12.30 Uhr aktuelle Schulsachen fertig stellen und ggf. an die Lehrer schicken***
- ➔ ***12.30 Uhr – 14.30 Uhr Mittagessen und Freizeit***
- ➔ ***14.30 Uhr – 16.00 Uhr Schulsachen vertiefen (Lücken in Fächern, in denen man nicht gut ist, bearbeiten; Vokabeln wiederholen; in Fremdsprachen Texte der bisherigen Kapitel im Schulbuch lesen; Grammatik wiederholen; Stoff aus dem bisherigen Schuljahr in den Hauptfächern wiederholen)***
- ➔ ***16.00 Uhr – 16.15 Uhr Pause***
- ➔ ***16.15 Uhr Training! Dauer abhängig von der gewählten Trainingsform***
- ➔ ***andere Tätigkeiten: Zimmer aufräumen, Großeltern anrufen, Nachrichten schauen***
- ➔ ***Freizeit***

***Beispiel* für einen Tagesplan mit 2x Training am Tag:**

- ➔ ***8.00 Uhr Aufstehen (anziehen, waschen – nicht gammeln)***
- ➔ ***8.15 Uhr Frühstück***
- ➔ ***8.45 Uhr Überblick verschaffen was HEUTE zu tun ist (Mails der Lehrer checken, Tagesplan aktualisieren)***
- ➔ ***9.00 Uhr – 10.30 Uhr Training!***
- ➔ ***10.30 Uhr – 10.50 Uhr Pause (ohne Handy!)***
- ➔ ***10.50 Uhr – 12.50 Uhr aktuelle Schulsachen erledigen***
- ➔ ***12.50 Uhr – 13.20 Uhr Pause, kurzes Mittagessen, Du kannst KURZ auf Deine Handy schauen***
- ➔ ***13.20 Uhr – 15.20 Uhr aktuelle Schulsachen fertigstellen und ggf. an die Lehrer schicken***
- ➔ ***15.20 Uhr – 15.35 Uhr Pause (aktiv, frische Luft, Bewegung, kein Handy)***
- ➔ ***15.35 Uhr – 16.35 Uhr Schulsachen vertiefen (Lücken in Fächern, in denen man nicht gut ist, bearbeiten; Vokabeln wiederholen; in Fremdsprachen Texte der bisherigen Kapitel im Schulbuch lesen; Grammatik wiederholen; Stoff aus dem bisherigen Schuljahr in den Hauptfächern wiederholen)***
- ➔ ***16.35 Uhr – 17.00 Uhr Pause***
- ➔ ***17.00 Uhr Training! Dauer abhängig von der gewählten Trainingsform***
- ➔ ***andere Tätigkeiten: Zimmer aufräumen, Großeltern anrufen, Nachrichten schauen***
- ➔ ***Freizeit***

Nutzt die Zeit, um Defizite aufzuarbeiten, sowohl im schulischen als auch im physischen Bereich. Ihr habt jetzt enorm viel Zeit, nutzt diese sinnvoll! Selbst wenn Ihr all die Schulsachen und Euer Training gewissenhaft abarbeitet, bleibt Euch immer noch genug Zeit, um den Dingen nachzugehen, die Euch vielleicht mehr Spaß machen 😉 . Es ist für alle nicht ganz einfach mit der aktuellen Situation umzugehen. Auch Eure Eltern und Großeltern sind in einer Situation, die sie bisher nicht kannten. Zeigt, dass Ihr selbständig und verantwortungsbewusst seid. Ausnahmesituationen können einen auch immer einen großen Schritt voran bringen, als einzelne Person und auch als Familie.

Für Fragen stehen Euch viele Menschen zur Verfügung! Eure Eltern und Großeltern, Eure Heimtrainer und Landestrainer und auch Eure Lehrer. Jeder Bereich in Eurem Leben birgt jemanden, der Euch im Zweifel weiterhilft.

Bis bald,

Alex, Donat, Kai und Claudia

Beispiel eines möglichen Wochenplanes

→den WTP im PDF-Format zum Ausdrucken findest du im Anhang des E-Mails (→den WTP im Excell-Format zum direkt bearbeiten findest du ebenfalls im Anhang)

BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Blanko- Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							