

Forslag til økter i koronaperioden

Innledning

Perioden vi nå er inne i er utfordrende og det er satt restriksjoner på idrettsaktivitet. Det er åpnet for organisert trening i små grupper utendørs og det finnes mye man kan gjøre selv om judotrening ikke er mulig. Dette er et forslag på 8 x 60 min. økter fordelt på 8 uker, som kan gjøres hvor som helst, slik at det kan organiseres aktivitet. Øktene kan følges slik de står eller som inspirasjon og hver økt kan gjentas om ønskelig. Hver uke legges det ut video av ukens økter.

På noen øvelser er det satt opp antall runder, tid, repetisjoner og pauser, mens resten er opp til treneren. Det er lagt opp til at varierte egenskaper som styrke, utholdenhet, koordinasjon, bevegelighet og balanse skal påvirkes. Det er en rød tråd gjennom alle øktene.

UKE 1-2

Økt 1

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser over «matta»
 - Gå på tærne.
 - Gå på hælene.
 - Verdens beste tøying med hamstringstrekk.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Bevege sidelengs.
 - Skøytehopp med landing.
 - Krabbe rolig med knærne over rett over bakken (forlengs og baklengs).
 - Krabbe rolig med rumpa rett opp (forlengs og baklengs).

Hoveddel – 30 min.

- Sirkeltrening x 4 med 30 sek på hver øvelse, 15 sek pause mellom øvelser og 2 min mellom runder.
 - Bevege seg fra side til side.
 - Push ups (på knærne hvis tungt).
 - Løpe med høye kneløft på stedet.
 - Rygghev med jorden rundt.
 - Bevege seg frem og tilbake (byter side annen hver runde).
 - Mountain climbers.

Avslutning – 10 min.

- Bevegelighet med 30 sek på hver øvelse
 - Hofteløp.
 - Fremside lår
 - rumpe pigeon.
 - Hekkeløper.
 - Bryst liggende med arm bak.
 - Skulder sittende på rumpe (armer strake bak).
 - Jesus.

Økt 2

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser over «matta»
 - Rulle fra hæl til tå.
 - Rulle fra hæl til tå med lite skip.
 - Verdens beste tøying med hold, hamstringstrekk og fugl.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Bevege sidelengs.
 - Bevege sidelengs med kryssteg.
 - Krabbe rolig med knærne over rett over bakken (forlengs, baklengs, sidelengs).
 - Krabbe rolig med rumpa rett opp (forlengs, baklengs, sidelengs).

Hoveddel – 30 min.

- Sirkeltrening x 4 med 30 sek på hver øvelse, 15 sek pause mellom øvelser og 2 min mellom runder.
 - Bevege seg fra side til side.
 - Alternativ med kryssteg.
 - Push ups stilling med rotasjoner.
 - Alternativ ut i stjerne.
 - Løpe med høye kneløft på stedet.
 - Alternativ hoppe med høye knær.
 - Liggende trap raise med strake armer ut til siden.
 - Bevege seg frem og tilbake (bytter side annen hver runde).
 - Mountain climbers.
 - Alternativ med hopp samlede bein.

Avslutning – 10 min.

- Bevegelighet med 30 sek på hver øvelse
 - Hofteløp.
 - Fremside lår
 - rumpe pigeon.
 - Hekkeløper.
 - Bryst liggende med arm bak.
 - Skulder sittende på rumpe (armer strake bak).
 - Jesus.

UKE 3-4

Økt 3

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser
 - Rulle fra hæl til tå med lite skip.
 - Skip med strake bein.
 - Skip med kneløft forlengs og sidelengs.
 - Verdens beste tøying med hold, hamstringstrekk og fugl.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Bevege sidelengs med skyv.
 - Bevege sidelengs med steg bak.
 - Bevege sidelengs med steg foran.
 - Liggende trap raise med jorden rundt – 10 stk.
 - Push ups stilling med raske armer – 10 stk. til hver side.

Hoveddel – 30 min.

- Slå med arm på føtter over «matta»
 - Venstre fot og høyre arm foran (begge sider).
 - Venstre fot og venstre arm bak (begge sider).
 - Venstre fot og høyre arm krysse bak (begge sider).
 - Kombiner venstre fot og høyre arm foran med høyre fot og venstre arm foran.
 - Kombiner venstre fot og venstre arm bak med høyre fot og høyre arm bak.
 - Kombiner venstre fot og høyre arm bak med høyre fot og venstre arm bak.
- Stigeøvelser med eller uten stige
 - Løpe med høye knær.
 - 2 steg i hver rute (bytte for foran annen hver runde).
 - Side til side sette ned fot.
 - Side til side løfte fot.
 - Splitt og sammen hopp.
 - Små steg og steppe inn i stige foran.
 - Små steg steppe inn i stige bak.

Avslutning – 10 min.

- Styrke sirkeltrening x 3 runder med 10-15 rep. på hver øvelse, direkte bytte mellom øvelser og 30 sek pause mellom hver runde.
 - Push ups (på knærne hvis tungt).
 - Knebøy
 - Liggende beinhev (bøyde bein hvis tungt).
 - Rygghev med strake armer (bøyde armer hvis tungt).

Økt 4 – alle utøvere trenger judobelte.

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser
 - Rulle fra hæl til tå med lite skip.
 - Skip med strake bein.
 - Skip med kneløft forlengs og sidelengs.
 - Verdens beste tøying med hold, hamstringstrekk og fugl.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Stigeøvelser med eller uten stige
 - 2 steg i hver rute (bytte for foran annen hver runde).
 - Side til side sette ned fot.
 - Side til side løfte fot.
 - Splitt og sammen hopp.
 - Små steg og steppe inn i stige foran.

Hoveddel – 30 min.

- Balanse
 - Stå på en fot og ta i bakken med annen hver arm (åpne, lukkede øyne).
 - Stå på en fot med ulike knebøy (åpne, lukkede øyne).
 - Hinke på et ben og lande i balanse (åpne, lukkede øyne).
 - Gå på hæl og tå som i splitt knebøy (åpne, lukkede øyne).
- Koordinasjon
 - Hoppe tau med belte (vanlig, baklengs, en fot, brette beltet i to).
 - Piruett med belte i midten (180, 360, begge veier).
 - Sidelengs bevegelse med høye knær over belte lagt i bølger.
 - Forlengs – baklengs over belte lagt i bølger.
 - Gå sidelengs i push ups stilling på belte.
 - Gå frem og tilbake over belte med armer i push ups stilling.

Avslutning – 10 min.

- Styrke sirkeltrening x 3 runder med 10-15 rep. på hver øvelse, direkte bytte mellom hver øvelse og 30 sek pause mellom hvr runde.
 - Push ups med løfte armer (på knærne hvis tungt).
 - Spensthopp fra 90 grader.
 - Dead bug.
 - Rygghev løfte armer og ben.

UKE 5-6

Økt 5

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser
 - Skip med strake bein.
 - Skip med kneløft forlengs og sidelengs.
 - Verdens beste tøying med hold, hamstringstrekk og fugl.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Stå på en fot og ta i bakken med annen hver arm (åpne, lukkede øyne).
 - Stå på en fot med ulike knebøy (åpne, lukkede øyne).
 - Hinke på et ben og lande i balanse (åpne, lukkede øyne).
 - Gå på hæl og tå som i splitt knebøy (åpne, lukkede øyne).

Hoveddel – 30 min.

- Slå med arm på føtter over «matta»
 - Venstre fot og høyre arm foran (begge sider).
 - Venstre fot og venstre arm bak (begge sider).
 - Venstre fot og høyre arm krysse bak (begge sider).
 - Kombiner venstre fot og høyre arm foran med høyre fot og venstre arm foran.
 - Kombiner venstre fot og venstre arm bak med høyre fot og høyre arm bak.
 - Kombiner venstre fot og høyre arm bak med høyre fot og venstre arm bak.
 - Kombiner venstre fot og høyre arm foran, venstre fot og venstre arm bak, venstre fot og høyre arm bak (begge sider).
 - Kombiner venstre fot og høyre arm foran, høyre fot og venstre arm foran, venstre fot og venstre arm bak, høyre fot og høyre arm bak, venstre fot og høyre arm bak, høyre fot og venstre arm bak.
- Sirkeltrening med skygge uchi komi x 3 med 1 min på hver øvelse, 10-15 sek pause mellom øvelser og 1.5 min mellom hver runde.
 - 2 stepp tai subaki annen hver side.
 - 3 stepp tai subaki annen hver side.
 - Innover og utover pivot annen hver.
 - Bevege seg inn og ut (bytter side annen hver runde).

Avslutning – 10 min.

- Styrke sirkeltrening x 3 runder med 10-15 rep. på hver øvelse, direkte bytte mellom øvelser og 30 sek pause mellom hver runde.
 - Toe tap.
 - Alternativ med push ups mellom.
 - Knebøy på ett bein (begge sider).
 - Alternativ setter foten nedi bak.
 - Mountain climbers.
 - Sideplanke (begge sider).
 - Alternativ med bøyde bein.

Økt 6 – alle utøvere trenger judobelte.

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser
 - Skip med strake bein.
 - Skip med kneløft forlengs og sidelengs.
 - Verdens beste tøying med hold, hamstringstrekk og fugl.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Hoppe tau med belte (vanlig, baklengs, en fot, brette beltet i to).
 - Sidelengs bevegelse med høye knær over belte lagt i bølger.
 - Forlengs – baklengs over belte lagt i bølger.
 - Gå sidelengs i push ups stilling på belte.

Hoveddel – 30 min.

- Sirkeltrening styrke x 3 med 20 sek på hver øvelse, 10 sek pause mellom øvelser og 1.5 min mellom runder.
 - Push ups med armløft (knær hvis tungt).
 - Liggende hamstringløft (begge sider).
 - Liggende rygghev med jorden rundt.
 - Liggende beinhev (bøyde bein hvis tungt).
 - Knebøy med hopp (uten hopp hvis tungt).
 - Militær push ups (små bevegelser hvis tungt).
- Sirkeltrening utholdenhet x 3 med 20 sek på hver øvelse, 10 sek pause mellom øvelser og 1.5 min mellom runder.
 - Bevege side til side.
 - 3 stepp tai subaki annen hver side.
 - Løpe på stedet med høye kneløft.
 - Utover pivot annen hver side.
 - Judo burpee.
 - Løpe med små steg på stedet.

Avslutning – 10 min.

- Bevegelighet – 45 sek på hver øvelse.
 - Verdens beste tøying med rotasjon annen hver side holde 3 sek hver posisjon.
 - Pigeon annen hver side holde 5 sek hver posisjon.
 - Squat to stand holde 5 sek hver posisjon.
 - Jesus rolig fra side til side.
 - Tøye bryst med armen ut annen hver side holde 3 sek hver posisjon.
 - Tøye skuldre sitte på rumpe armer bak rotere rolig fra side til side.

UKE 7-8

Økt 7

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser
 - Skip med strake bein.
 - Skip med kneløft forlengs og sidelengs.
 - Verdens beste tøying med hold, hamstringstrekk og fugl.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Sirkel med skygge uchi komi x 3 med 30 sek på hver øvelse, 10 sek pause mellom øvelser og 45 sek mellom runder.
 - 2 stepp tai subaki annen hver side.
 - 3 stepp tai subaki annen hver side.
 - Innover og utover pivot annen hver.
 - Bevege seg inn og ut (bytter side annen hver runde).

Hoveddel – 35 min.

- Reaksjonslek.
 - Del inn i passende grupper ift. regler for smittevern.
 - Utøverne står på linje med trener synlig foran seg.
 - Utøverne skal løpe små steg på stedet og reagere på trenerens kommando enten muntlig eller visuelt og returnere til å løpe på stedet så raskt som mulig.
 - Kan og mikse mellom å bruke muntlige og visuelle kommandoer.
 - Muntlige kommandoer
 - Ned – utøverne legger seg på magen.
 - Venstre – utøverne tar 2 steg mot venstre.
 - Høyre - utøverne tar 2 steg mot høyre.
 - Opp – utøverne hopper med høye knær.
 - Ja – utøverne spurter 20-30 m.
 - Kan mikse med at ned betyr opp, venstre betyr høyre osv.
 - Visuelle kommandoer
 - Peker ned – utøverne legger seg på magen.
 - Peker venstre – utøverne tar 2 steg mot venstre.
 - Peker høyre – utøverne tar 2 steg mot høyre.
 - Peker opp – utøverne hopper med høye knær.
 - Flat hånd – utøverne spurter 20-30 m.
 - Kan mikse med at peke opp betyr ned, venstre betyr høyre etc.
- Utholdenhet.
 - Del inn i passende grupper ift. regler for smittevern.
 - Løpe idioten med 5 punkter med 5-10 meters avstand.
 - Utøverne løper så raskt som mulig fra start til første punkt, snur og tilbake til start, til andre punkt og tilbake til start osv. helt til 5 punkt.
 - Gjennomfør 5-6 runder pr. gruppe.

Avslutning – 5 min.

- Løpe rolig ned med innlagte øvelser (hoppe sidelengs, armene forover osv).

Økt 8

Oppvarming – 20 min.

- Gjennomgang av smittevernregler.
- Øvelser
 - Skip med strake bein.
 - Skip med kneløft forlengs og sidelengs.
 - Verdens beste tøying med hold, hamstringstrekk og fugl.
 - Fremside lår tøying med hold.
 - Reaksjonsleken fra økt 1, men ikke på full intensitet.

Hoveddel – 35 min.

- Styrkeøvelser over «matta».
 - Krabbe på armer med rumpa rett opp (forover, bakover).
 - Harehopp
 - Alternativ gående utfall.
 - Krabben med magen opp (forover, bakover).
 - Hinke (lange).
 - Alternativ skøytehopp.
 - Gå inn, gå ut, push ups mellom (push ups på knærne hvis tungt).
 - Andegange (forlengs, baklengs).
 - Rulle sidelengs holde bein og armer over bakken, sit ups og rygghev.
 - Alternativ rulle uten løft.
- Pyramidetrening starter på feks. 10 rep og ned til 1 på hver øvelse.
 - Push ups (på knærne hvis tungt).
 - Sit ups.
 - Alternativ tuck up.
 - Spensthopp.
 - Alternativ knebøy.
 - Militær push ups (små bevegelser hvis tungt).

Avslutning – 5 min.

- Løpe rolig ned med innlagte øvelser (hoppe sidelengs, armene forover osv).