

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 weiteres 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