



SummerFitChallenge

Name:

Gewicht:

Geschlecht:

Verein:

Altersklasse:

Bezirk (u15):

Mach mit bei der **NWJV SummerFitChallenge** und nutze die Sommerferien, um dich optimal auf die nächste Judo-Saison vorzubereiten!
Es zählt nicht nur, wer am besten ist, sondern auch wie du dich in den 6 Wochen verbesserst.

Immer montags werden die Bestenlisten auf der NWJV Seite veröffentlicht! Trage dazu deine Ergebnisse mit Foto in das

Google Formular ein:

<https://forms.gle/tJJ5abHjc49kFrwn7>

Verlinke gerne den NWJV bei Instagram

#summerfitchallenge

NASAL BREATHE

Wie viele Minuten, bei denen du nur durch die Nase atmest, schaffst du innerhalb von 45min zu joggen?

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6

Tabata Sprint

Wie viele Meter schaffst du innerhalb von 3 Durchgängen 6 x 20"/10" zu sprinten?

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6

Power Up

Wie lange brauchst du für die 4 x 100 Wiederholungen? Wie oft musst du Seilchenspringen?

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6

Finisher

In wie vielen Minuten schaffst du den Zirkel?

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6

Front Hop

Wie weit kannst Du einbeinig springen und sicher landen? Mit rechts und links

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6

Iron Grip

Wie lange schaffst du es mit mindestens 90° Ellenbogenbeugung an der Judojacke zu hängen?

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6

Anzahl Workouts

Wie viele Workouts hast du diese Woche geschafft?

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6



SummerFitChallenge

Nasal Breathe

Wie viele Minuten, bei denen du nur durch die Nase atmest, schaffst du innerhalb von 45min zu joggen?

Diese Challenge ist nicht nur für deinen Körper, sondern auch für deinen Kopf. Lerne deinen Körper zu spüren und zu regulieren.

Stoppe die Zeit, in der du während der 45 Minuten nur durch die Nase geatmet hast und trage dein Ergebnis mit Foto in das Google Formular ein.

	Übung	Anzahl /Zeit	Pause	Sätze	Hinweise
WARM-UP	MOBILITY FLOW	1	-	1	https://www.youtube.com/watch?v=t_J_pyrmd5Y
NASAL BREATHE	LAUFEN	45 min	-	1	Du hast 45 Minuten Zeit für einen Grundlagenausdauer-Lauf. Laufe nur so schnell, wie du gerade noch durch die Nase ein- und ausatmen kannst. Der Mund bleibt geschlossen. Sobald du durch den Mund atmen musst, bist du zu schnell! Werde langsamer oder gehe.

Tipp 1: Starte in einem langsamen Tempo. Du kannst das Tempo immer steigern.

Tipp 2: Kein Problem, wenn du durch den Mund atmen musst. Durch die Nase zu atmen, während du Sport treibst, ist wahrscheinlich neu für dich. Das kann sich ungewohnt und etwas unangenehm anfühlen. Daran musst du dich erst gewöhnen.

Tipp 3: Nutze eine App für Intervalle wie z. B. "Run interval", um die Zeit zu stoppen, die du durch die Nase atmest.



SummerFitChallenge

Tabata Sprint

Wie viele Meter schaffst du innerhalb von 3 Durchgängen 6 x 20"/10" zu sprinten?

Miss die Distanz, die du insgesamt gelaufen bist und trage dein Ergebnis mit Foto in das Google Formular ein.

Tipp: Nutze eine App für Intervalle, um die gelaufene Distanz zu messen und gleichzeitig die Zeit. Hier am Beispiel von "Run interval"

	Übung	Anzahl/Zeit	Pause	Sätze	Hinweise
WARM-UP	Ausfallschritte mit Rotation vw/rw	Je 10m	-	1	
	Bärgang vw/rw	je 10m	-		
	Kniehebelauf	je 10m	-		
	Anfersen	je 10m	-		
	Liniensprünge einbeinig	je 10m	-		
	Steigerungsläufe 0%-70%-80%	30m	-		je 10m bei 60%, 70%, 80%
TABATA SPRINT	Sprinten	20 s	10 s	6	Du sprintest 20 s so schnell du kannst, dann 10 s Pause. Mach das 6x. Danach hast du 7 Minuten aktive Pause. Mache 3 Durchgänge.
	Langsam Gehen	7 min		3	



SummerFitChallenge



Wie lange brauchst du für die 4 x 100 Wiederholungen? Wie oft musst du Seilchenspringen?

Stoppe die Zeit, die du insgesamt gebraucht hast und trage dein Ergebnis mit Foto in das Google Formular ein.

Tipp: Notiere dir immer wie viele Wiederholungen von jeder Übung jeweils noch übrig bleiben.

	Übung	Anzahl /Zeit	Pause	Sätze	Hinweise
WARM-UP	Frontstütz Shoulder Taps	je 10	-	2	
	Seitstütz mit Hampelmann	je 10	-		
	Radschlag r/l	je 10	-		
	Handstand laufen	10m	-		
	Entengang	10m	-		
Power Up	Squat Jumps	100	So lange wie nötig	so viele wie nötig	Mach so viele technisch saubere Wiederholungen Squat Jumps, wie du kannst. Mach dann so viele Liegestütze wie möglich, dann Klappmesser, dann Rudern. Bevor du wieder mit Squat Jumps startest, spring 1min Seilchen. Mach das so lange, bis du von allen Übungen 100 Wiederholungen gemacht hast.
	Liegestütze	100			
	Klappmesser	100			
	Rudern in Rückenlage	100			
	Seilchenspringen	1 min			



SummerFitChallenge



Wie lange brauchst du für die 4 x 100 Wiederholungen? Wie oft musst du Seilchenspringen?

Stoppe die Zeit, die du insgesamt gebraucht hast und trage dein Ergebnis mit Foto in das Google Formular ein.

Tipp: Such dir einen Freund oder eine Freundin, mit der du die gemeinsam trainierst. So könnt ihr euch gegenseitig pushen.

	Übung	Anzahl /Zeit	Pause	Sätze	Hinweise
WARM-UP	Seilchenspringen	1 min	-	2	
	Brückenkreisel	je 10	-		
	Radwende r/l	je 10	-		
	Überschlag	10	-		
	Bär seitwärts	Je 10m	-		
FINISHER	Pendellauf 10m	21	So lange wie nötig	so viele wie nötig	Mach die Übungen nacheinander. Im ersten Durchgang machst du je Übung 21 Wiederholung, im zweiten 18, dann 15, 12, 9, 6 Wiederholungen, bis du im letzten Durchgang jeweils 3 Wiederholungen machst. Bei einbeinigen Übungrn gilt die Anzahl je Seite.
	Wellenliegestütze	- 18			
	Ausfallschritte je Seite	- 15 - 12			
	Mountain Climber je Seite	- 9 - 6			
	Burpees mit 180 Grad Drehung	- 3			



SummerFitChallenge

Front Hop

**Wie weit kannst Du einbeinig springen und sicher landen?
Mit rechts und links**

Du musst mindestens 1s einbeinig auf der Stelle, wo du gelandet bist, die Balance halten, damit der Versuch zählt.

Messe die Distanz von Absprung bis zur Ferse und trage dein Ergebnis mit Foto in das Google Formular ein.

Tipp: Übe erst einmal einbeinige Landungen, z. B. indem du von einer Kiste herunterspringst.

Iron Grip

**Wie lange schaffst du es mit mindestens
90° Ellenbogenbeugung an der Judojacke zu hängen?**

Beim ersten Mal, dass deine Arme mehr als 90° gestreckt sind, gibt es eine gelbe Karte. Beim zweiten Mal endet der Versuch. Stoppe die Zeit und trage dein Ergebnis mit Foto in das Google Formular ein.

Tipp: Mach die Challenge mit Freund:innen. So könnt ihr euch gegenseitig pushen.