



JUGGER-TRAINING GRUNDFITNESS FÜR JEDERMANN

Was ist überhaupt Juggo?

Beim Juggo versucht ein Spieler einen ovalen Ball in das Tor der gegnerischen Mannschaft zu befördern und wird dabei von seinen vier Mitspielern beschützt, die mit Schaumstoffwaffen bestückt sind. Das andere Team versucht das zu verhindern und ist ebenfalls mit Schaumstoffwaffen ausgestattet, nach deren Berührungen sich der Getroffene etwa 10 Sekunden nicht bewegen darf. Klingt martialisch, ist aber sehr kontrolliert.

Warum hilft mir Juggo bei der Grundfitness?

Das Spiel erinnert an eine Mischung aus Rugby und Fechten und setzt körperliche Fitness voraus: Im Zweikampf sind geschickte Angriffs- und Ausweichbewegungen wichtig und die Läufer benötigen Schnelligkeit und Durchsetzungsvermögen. Die Athletikeinheiten beim Juggo trainieren daher alle Körperpartien und sorgen für eine sehr gute Grundfitness. Egal ob Leistungs- oder Hobbysportler: Mit diesen Einheiten trainieren Sie alle wichtigen Muskeln und bringen sich in Topform.

Wir haben für Sie drei effiziente Zirkeltrainings zusammengestellt. Diese sind sowohl für Trainings-Muffel als auch Sportbegeisterte die perfekte Grundlage um die eigene Fitness auf ein neues Level zu bringen.



Zirkeltraining 1



Die Einheit ist ein guter Einstieg auch für Anfänger. Hier werden Schnelligkeit, Sprungkraft und Ausdauer trainiert.



Jede Übung dauert 45 Sekunden. Machen Sie nach jeder Übung 45 Sekunden Pause.



Plyometrische Sprünge

Zwei Kästen mit etwa 0,5 m Abstand aufstellen. Immer mit beiden Beinen vom Kasten auf den Boden und sofort wieder auf den nächsten Kasten springen. Die Kontaktzeit auf dem Boden soll möglichst kurz sein. Eine Parkbank ist eine Alternative: Vor dem Absprung auf die Bank einmal kurz mit beiden Beinen hochspringen.

Mattenboxen

Im Stehen schnelle Schläge gegen Weichturnmatte oder Boxsack ausführen, mit hoher Frequenz, aber wenig Krafteinsatz. Alternativ ist auch Schattenboxen möglich.

Medizinballstoß

Im Stand den Medizinball mit einem beidhändigen Druckpass vor der Brust gegen die Wand werfen. Fokus auf Wurfgeschwindigkeit und eine gerade Flugbahn legen.

Schnelle Beine

Auf Weichturnmatte, in einer Sandgrube oder auf einem anderen, weichen Untergrund in tiefem Stand mit hoher Frequenz „stampfen“. Hüfte bleibt stabil auf einer Höhe.

Pausenstation

Eine Zeiteinheit pausieren, dann Zirkel von vorne beginnen und je nach Ausdauer zwei bis drei Runden absolvieren.



Zirkeltraining 2



Eine Trainingseinheit für Fortgeschrittene: Hier wird besonders die Brust- und Rumpfmuskulatur gestärkt, wobei die Medizinball-Würfe für eine dynamische und explosive Beweglichkeit sorgen.



Jede Übung dauert 1 Minute (außer wenn anders angegeben), nach jeder Übung 30 Sekunden Pause.

Shufflestoß (2 min)

Seitlich (im rechten Winkel) zur Wand stellen und den Medizinball seitlich mit beiden Händen gegen die Wand werfen. Abstand 3 m, beim Wurf etwas in die Knie gehen. Nach einer Minute die Blickrichtung wechseln.

Hüftheber (2 min)

Rücken flach auf dem Boden, die gestreckten Beine zur Decke richten. Jetzt die Hüfte leicht heben und absenken.

Mattenboxen (2 min)

Im Stehen schnelle Schläge gegen Weichturnmatte oder Boxsack ausführen, mit hoher Frequenz bei geringem Krafteinsatz. Alternativ ist auch Schattenboxen möglich.

Liegestütze - variabel

Zwischen jedem Stütz die Hände ein wenig versetzen.

Mountain Climber

In Bankstellung (Liegestützposition mit durchgestreckten Armen) abwechselnd die Knie zur Brust ziehen und wieder strecken.

Liegestütze an Bank

Die Hände liegen auf der Bank und die Füße sind auf dem Boden. Mit Geschwindigkeit hochdrücken.

Beine kreuzen

Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine über- und untereinander kreuzen. Die Wirbelsäule dabei auf den Boden pressen.

Shufflestoß mit Heben (3 min)

Genau wie der normale Shufflestoß (s.o.), aber vor jedem Wurf den Ball kurz auf den Boden drücken.

1,5 min Pause

Je nach Ausdauer zwei oder drei Zirkel absolvieren.



Zirkeltraining 3



Diese Einheit trainiert Ausdauer, Schnelligkeit und Rumpfmuskulatur in einem dynamischen Ablauf. Bei voller Intensität läuft spätestens bei der dritten Runde der Schweiß in Strömen.



45 Sekunden pro Übung, nach jeder Übung 20 Sekunden Pause.

Mattenboxen

Im Stehen schnelle Schläge gegen Weichturnmatte oder Boxsack ausführen, mit hoher Frequenz, aber wenig Krafteinsatz. Alternativ ist auch Schattenboxen möglich.

Hinterschwebe mit Ballstoß

In sitzender Position die Beine leicht angezogen in der Luft halten. Medizinball über dem Kopf gegen die Wand werfen. Der Fokus liegt auf Wurfgeschwindigkeit und einer geraden Flugbahn. In der zweiten Runde seitlicher Ballstoß: Dazu im 90°-Winkel zur Wand platzieren und den Ball mit beiden Händen seitlich dagegen werfen. Nach 22 Sekunden die Seite wechseln.

Hüftheber

Rücken flach auf dem Boden, die gestreckten Beine zur Decke richten. Jetzt die Hüfte leicht heben und absenken.

Schnelle Beine

Auf Weichturnmatte in tiefem Stand in hoher Frequenz „stampfen“. Hüfte bleibt stabil auf einer Höhe.

Shufflestoß / Ballstoß

Seitlich (im 90°-Winkel) zur Wand stellen und den Medizinball seitlich mit beiden Händen gegen die Wand werfen. Abstand 3 Meter, beim Wurf etwas in die Knie gehen. Nach 22 Sekunden die Blickrichtung wechseln. Der Fokus liegt auf der Wurfgeschwindigkeit und einer geraden Flugbahn. In der zweiten Runde beidhändiger Ballstoß über dem Kopf, Gesicht und Körper sind zur Wand gerichtet.

Plyometrische Sprünge

Zwei Kästen mit etwa 50 cm Abstand aufstellen. Immer mit beiden Beinen vom Kasten auf den Boden und sofort wieder auf den nächsten Kasten springen. Die Kontaktzeit auf dem Boden soll möglichst kurz sein.

Pause

3 Minuten Pause, danach je nach Ausdauer den Zirkel zwei- oder dreimal wiederholen.