



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Griffkrafttraining

Übung	Sätze	Whd.	Satzdauer	Bewegungs- ausführung	Pause in min.
1. Power Ball	3 – 4		30–60sec	kontrolliert	1min
2. „Stockwickeln“	3 – 4	3x		kontrolliert	1min
3. Hantelscheiben fangen (Bulgarian Bag)	3 – 4		30–60sec	kontrolliert	1min
4. Fingerhantel drücken (Fingerring)	3 – 4		30–60sec	5 / 5 Kadenz	1min
5. Griffkraft Ei drücken (Tennisball)	3 – 4		30–60sec	halten	1min
6. Unterarmcurl Langhantel (Kurzhantel, Hantelscheibe)	3 – 4	20 – 30		kontrolliert	1min
7. Klimmzüge (Gürtel, Handtuch, Gi Jacke)	3 – 4	5 – 15		kontrolliert	1min

** die Übungen können am Tag verteilt werden*