



.....  
Vorname

## Kinder bis 10 Jahre

(bitte kurzfassen; leserlich schreiben; notfalls Rückseite nutzen)

### Wissenswertes

Wie ihr ja wisst, kann ein Muskel nur durch Zusammenziehen Arbeit leisten. Damit er mit der Zeit nicht kurz und dick bleibt, sollte man ihn regelmäßig durch seinen Gegenspieler langmachen. Das geht am besten, wenn alles warm und gut durchblutet ist, also vorher etwas gearbeitet hat. Deshalb laufen wir uns zum Trainingsanfang warm, samt anschließender Gymnastik. Das schützt vor Verletzungen und Unfällen.

Jeder Muskel besteht aus vielen, gebündelten Fasern, verbindet zwei Knochen und hat mindestens 2 Ansatzpunkte, das heißt über eine Sehne am Knochen befestigt. Da eine Sehne selbst nicht durchblutet ist, braucht sie länger, bis sie genauso warm und elastisch wie der Muskel ist.

Beim Dehnen werden auch durch das Zusammenziehen miteinander verhakte Muskelfasern wieder gestreckt und entwirrt. Darum sollte man während der Dehnung nur ganz leicht wippen besser: nur halten. Ihr könnt aber zusätzlich mit einer freien Hand den gespannten Muskel massieren. Dehnung ist also der Widerstand im Muskel, den der Gegenspieler-Muskel zum Langmachen überwinden muss. Jeder ‚steife‘ Muskel bremst und kostet Reichweite und Geschwindigkeit z.B. bei Schlägen und Tritten. Regelmäßige Dehnung ist also ganz, ganz wichtig!

Achtet bei euren täglichen Übungen (M-JJ K2) also besonders bei den anstrengenden darauf, welche Muskel da gerade arbeiten und wie ihr sie danach langmachen könnt. Ju-Jutsu –nur für Selberdenker! Leichte Dehnung kann man aber auch im täglichen Leben machen, z.B. fernsehen oder ein Buch lesen im Spagat.

## Thema Körper

- 1) Welche Art von Gelenken kennst Du außer Scharniergelenken und wo am Körper findest Du sie (je 1 Beispiel)? **Bitte auf Rückseite schreiben.**
  - 2) An den Haaren ziehen: An welcher Stelle des Kopfes halten die Haare den meisten Zug aus?
- .....

## Thema Technik

- 3) **Fallen:** Wie muss ich den Sturz seitwärts aus dem Stand richtig üben (mit Abschlagen), damit ich mir möglichst wenig weh tue? *In der richtigen Reihenfolge 1 bis 3 nummerieren, Unsinniges durchstreichen. Gleichzeitiges mit der gleichen Nummer versehen.*

- gestreckt wie ein Baum umfallen    aus dem Stand in die Hocke    Kopf möglichst tief
- das Bein, auf das ich gleich falle, am Boden entlang auf die andere Seite schieben
- erst kurz aufs Knie gehen    in einem leichten S aufkommen    Kopf möglichst hoch
- den beim Bodenkontakt unteren Arm auf die gegenüberliegende Schulter    einatmen
- mit dem gestreckten Arm am Boden weit oben abschlagen    auf dem Ellenbogen abstützen
- mit dem gestreckten Arm am Boden etwas vom Körper weg abschlagen    ausatmen

## Thema Verhalten

- 4) Auf der Straße: Ein Auto hält neben Dir. Der Fahrer ruft Dich durch das offene Beifahrerfenster ans Auto heran und fragt nach einer bestimmten Straße. Wie verhältst Du Dich? **Bitte auf Rückseite schreiben.**