



# Friendsday -Partnerlockerung

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
	A zieht Jacke aus, und legt sich auf den Bauch, B kniet mit Tennisball daneben			Paarweise
1	B nimmt die Beine von A, unter leichtem Zug schütteln und drehen, dann unter Zug ablegen	A lässt die Beine locker, drehen nur leicht, damit es angenehm bleibt	keine	Paarweise
0,5	Rechte Hand nehmen, und wie beim „Hallo-Sagen“ schütteln	Arm dabei im rechten Winkel, Ellbogen leicht über Matte schwebend	keine	Paarweise
0,5	Mit zweiter Hand am Handgelenk unterstützen, über Partner steigen und locker ziehen	Zug eher mit zweiter Hand, damit Handgelenk nicht gestreckt wird, ggf. mit eigenem Bein Körper blockieren	keine	Paarweise
	Zurück steigen, kurz Schütteln, unter Zug ablegen			





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

1	Hand nehmen, eigene Finger auf Handrücken von Partner, Handinnenfläche nach oben, Hand überstrecken, mit Daumen Innenfläche ausstreichen	Kräftige Bewegungen mit dem Daumen von Handmitte nach außen (immer Richtung Finger)	keine	Paarweise
	Hand ablegen, andere Seite		keine	Paarweise
0,5	Linke Hand , wie beim „Hallo-Sagen“ schütteln	Siehe rechte Hand	keine	Paarweise
0,5	Mit zweiter Hand am Handgelenk unterstützen, über Partner steigen und locker ziehen	Zug eher mit zweiter Hand, damit Handgelenk nicht gestreckt wird, ggf. mit eigenem Bein Körper blockieren	keine	Paarweise
	Zurück steigen, kurz Schütteln, unter Zug ablegen			
1	Hand nehmen, eigene Finger auf Handrücken von Partner, Handinnenfläche nach oben, Hand überstrecken, mit Daumen Innenfläche ausstreichen	Kräftige Bewegungen mit dem Daumen von Handmitte nach außen (immer Richtung Finger)	keine	Paarweise
	Hand ablegen und vor dem Kopf ab knien			Paarweise





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

1	Kopf von Partner mit fließender Bewegung von einer Hand in die andere geben, dabei Zug Richtung eigener Körper	Bewegung wie beim Seilklettern ; Griff geht vom Hals bis Kopf, Kopf nicht auf Matte fallen lassen, Halsmuskeln werden gelockert		
0,5	Kopf des Partners langsam von rechts nach links	Keine ruckartigen Bewegungen	keine	Paarweise
0,5	Nochmal Kopf von einer in andere Hand, unter Spannung ablegen	Siehe oben	keine	Paarweise
	Partnerwechsel		keine	Paarweise
	<b>Sollte noch Zeit zur Verfügung sein:</b>			
	Partner dreht sich auf den Bauch, Füße ablegen	Zehen nicht aufstellen!	keine	Paarweise
	Partner steigt auf Füßen rum	Ruhig etwas auf und abwandern dabei	keine	Paarweise
	Mit dem Fuß sowohl Unter-, als auch Oberschenkel massieren (kreisende Bewegungen)	Knie auslassen (kein Gelenk belasten), Massage durch Fuß nimmt Hemmschwelle wegen Körperkontakt	keine	Paarweise
	Pomuskel auch in kreisenden Bewegungen lockern		keine	Paarweise

