



Styrketräning med kroppsvikt

Judoklubben Budo

Benträning



Nivå 1 - Knäböj med grepp i kompis



Nivå 2 – Knäböj rygg mot rygg



Nivå 3 – Knäböj med kompis på ryggen
Rak rygg, inte böja framåt.



Nivå 4 – "Finnen" Träning baksida lår. Lyft överkroppen
med baksida lår. Hjälp till med händerna.
Avancerad övning

Bröst och Armar



Nivå 1 – Armhävningar med stöd



Nybörjare börjar med färre antal tex. 3 x 10



Nivå 2 - Handstående mot vägg med hjälp



Kompisen måste vara beredd



Nivå 3 – Handstående mot vägg med armhävningar



Avancerad övning

Mage



Nivå 1 - Situps med stöd



Viktigt att rumpan ligger still



Nivå 2 – Situps med kasta ärtpåse till kompis



Nivå 3 – Situps och kasta ärtpåse till varandra



Nivå 4 – Situps runt midjan



Kompis håller i bältet och hjälper till vid behov



Nivå 5 – "Dead Bug", Pendla armar och ben.



Vänster arm mot höger ben. Avancerad övning

Korsrygg



Ryggresningar för korsrygg – Håll fast vaderna

Version: 2022-10-30