

Judo Deluxe

Autor: Daniel

Datum: 19. April 2020

Wir alle vermissen unser tägliches Training. Auch der Deutsche Judo Bund ist sehr aktiv in dem Versuch das angebotene Programm auch Online anzubieten.

Heute möchte ich euch ein sehr schönes Reservoir an professionellen [Online-Lehrvideos](#) verlinken:

- Allgemeine Koordination
- Rumpfkraft
- Judobewegungen allgemein
- Beweglichkeit und Dehnung
- Uchi Komi
- Allgemeine Ausdauer
- Beintraining und Gleichgewicht
- Klassisches Tandoku Renshu

Viel Spaß und gutes Schwitzen!