Judospezifisches Kraft- und Beweglichkeits-Training

Hausaufgabe

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

Übungen für das Kraft- und Beweglichkeitstrainung

- Ziele
  - Judospezifisches Training
  - Einfache Trainingsmittel
  - Kein Partner erforderlich
  - Geringer Zeitaufwand
  - Zusätzliche Trainingseinheit als „Hausaufgabe“

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

Danke …

… an die „Montagsgruppe“ des SV Urmitz

(Francesca Bräse, Annika Chandoni, Alexander Dergunov, Isabelle Heier, Nico Schnapp, Tamara Strempel, Alexandra Stube, Franziska Stube, Katharina Stube, Nils Weihmann)

für die Mitarbeit bei der Erstellung dieses Skriptes

柔道

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

gez. Uwe Schlaus (Autor)

© Uwe Schlaus, 2015

Durchführung des Trainings

- Kraft
  - Auswahl der Übungen, je nach Leistungsvermögen
    - Ggf. in Absprache mit dem Trainer
  - Erstellen Vorlage für Trainingsprotokoll
  - Aufwärmen (z.B. 10 Min. Laufen, Ergometer o.ä.)
  - geringe Pausen (ca. 30-40 s) zwischen den Übungen
  - Protokollierung der einzelnen Übungen
  - 2-3 x je Woche, ca. 40 Min. (inkl. Aufwärmen)

- Beweglichkeit
  - Nur im erwärmten Zustand
  - Immer nach Krafttraining
  - Insgesamt 1-2 x täglich
  - Jede Übung ca. 2 x 20 Sekunden (ca. 10 s Pause, ggf. Seite wechseln)

© Uwe Schlaus, 2015

Protokollierung (Beispiel für Trainingstagebuch)

tagebuch.xlsx

SV Urmitz 1913/1970 e.V.
Abteilung Judo

Trainingstagebuch (Kraft)

Name: **Markus Mustermann**

Übung	Anzahl/Hinweis	7.7.	9.7.	14.7.	16.7.		
B1	3 x 30	OK	OK	OK	OK		
B2	2 x 20 jede Seite	Krampf	2 x 10	2 x 10	2 x 12		
B4	2 x 10	nein	2 x 5	2 x 6	2 x 5		
R1	3 x 20	OK	OK	OK	OK		
R2	2 x 10	OK	OK	OK	OK		
G1	3 x 10	OK	OK	OK	OK		
G2	3 x 10	2 x 10	2 x 10	OK	OK		
A2	3 x 15	OK	OK	OK	OK		
A5	4 x 6	3 x 5	OK	OK	OK		
U1	5 x in jede Richtung	zu schwer	3 x	4 x	4 x		
U2	3 x (10 x , 10s halten)	7s max	7-10max	fast OK	2 x kompl.		
Z1	3 x 15	OK	OK	OK	OK		
Z4	3 x 6 , jede seite	OK	OK	OK	OK		
Z6	2 x 5 ziehen, 3 x rauf/runter	2 x 4	3 x rauf/r.	fast OK	fast OK		

Vorlage zum Download verfügbar

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

Judospezifische Kraft

Schwerpunkte

- Rumpfkraft
  - Ausdauer
  - Maximalkraft
  - Koordination (störresistent)

- Griffkraft / „Anreißkraft“
  - Ausdauer
  - Maximalkraft
  - Schnelligkeit

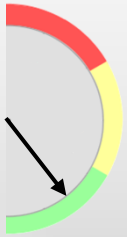
- Kraft und Koordination

© Uwe Schlaus, 2015

Legende zu den einzelnen Übungen

Tacho: Anstrengung

Gering:
Viele Wiederholungen* sind auch für ungeübte Athleten möglich

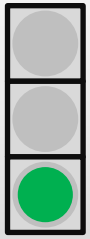


Mittel:
Geübte sollten viele Wiederholungen schaffen; ungeübte entsprechend weniger

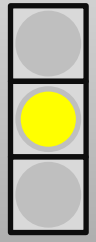
Hoch:
Auch für Geübte führen bereits wenige Wiederholungen zur Ermüdung

Ampel: Koord. Anforderung

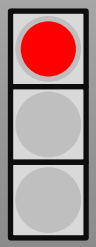
Gering:
Keine besonderen koordinativen Anforderungen; für jeden machbar



Mittel:
Koordinative Fähigkeiten werden vorausgesetzt ; für Judokas sollte die Übung machbar sein.



Hoch:
Anspruchsvolle Bewegung; Übung muss „erlernt“ (geübt) werden



柔道

* Viele Wiederholungen = ca. 30

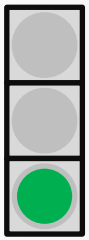
© Uwe Schlaus, 2015

B1

Sit Ups, gerade mit Ball

Material:

Gymnastik-ball



Aus leichter Überstreckung aufrichten; maximal soweit, dass die Bauchmuskulatur ihre Anspannung nicht verliert; der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

柔道

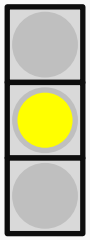
© Uwe Schlaus, 2015

B2

Sit Ups, schräg mit Ball

Material:

Gymnastik-ball



Aus leichter Überstreckung (vgl. B1) aufrichten und drehen; die Drehung erfolgt gleichzeitig mit dem Aufrichten; die Bauchmuskulatur bleibt ständig unter Spannung

柔道

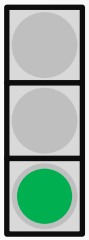
© Uwe Schlaus, 2015

B3

Sit Ups an der Wand, schräg mit Ball

Material:

Gymnastik-ball,
Wand o.ä.



Aus leichter Überstreckung (vgl. B1) aufrichten und drehen; die Drehung erfolgt gleichzeitig mit dem Aufrichten; die Bauchmuskulatur bleibt ständig unter Spannung – die Füße an der Wand verbessern die Stabilität

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

B4

Sit Ups, gerade mit Ball, „einbeinig“

Material:

Gymnastik-ball

Aus leichter Überstreckung aufrichten; maximal soweit, dass die Bauchmuskulatur ihre Anspannung nicht verliert; der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Nur ein Bein wird zum Abstützen genutzt.

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

R1

Hyperextensions mit Ball

Material:

Gymnastik-ball

Aus der Bauchlage aufrichten und die Rückenmuskulatur anspannen. Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

柔道

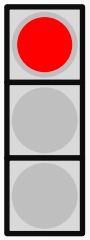
© Uwe Schlaus, 2015

R2

Hyperextensions mit Ball, einbeinig

Material:

Gymnastik-ball



Analog R1; allerdings wird nur ein Bein zum Abstützen verwendet.

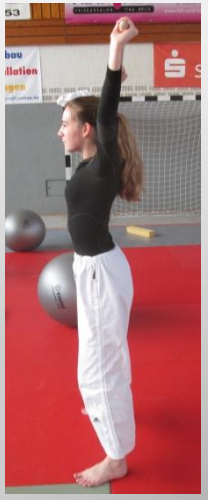
© Uwe Schlaus, 2015

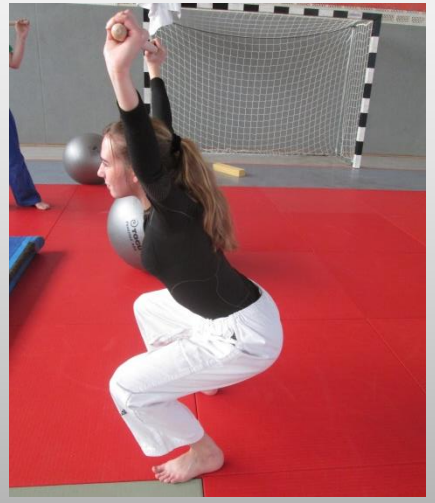
G1

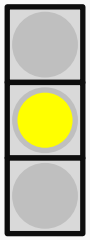
Reißkniebeuge

Material:

Hantel (später) oder Holzstab (am Anfang)







Griffbreite für den Stab = Schulterbreite + eine Armlänge
Stab über Kopf, Arme gestreckt hinter den Ohren, Füße leicht nach außen. Knie beugen solange die Füße komplett auf dem Boden bleiben. Rücken bleibt gerade !

柔道

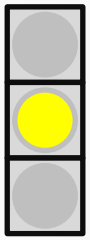
© Uwe Schlaus, 2015

G2

Rumpf anheben

Material:

Gymnastik-ball



Schultern bleiben auf der Matte. Die Fußsohlen sind auf dem Gymnastikball. Rücken und Po sind so anzuheben, dass sie eine Linie bilden.

柔道

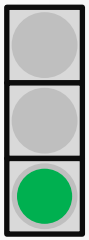
© Uwe Schlaus, 2015

G3

Rumpf drehen

Material:

Theraband



Theraband mit beiden Händen fassen; der Oberkörper bleibt aufrecht und dreht sich – die Arme bleiben ruhig.

柔道

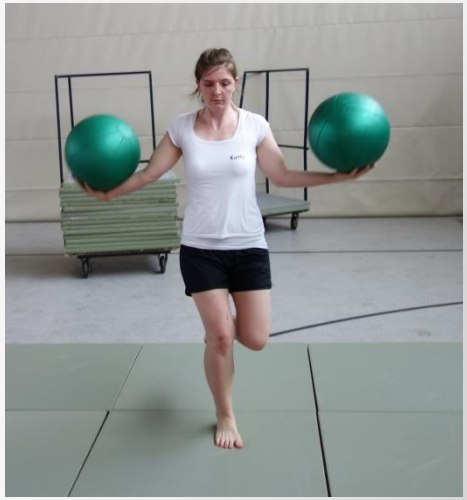
© Uwe Schlaus, 2015

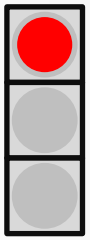
G4

Springen und Balancieren

Material:

2 Medizin-bälle (o.ä.)





Medizinbälle auf die Hand legen; Arme (möglichst weit) austrecken; auf ein Bein stellen und einige Sekunden stehen bleiben; einen großen Sprung nach vorne auf das andere Bein; wieder einige Sekunden verharren usw.

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

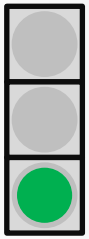
© Uwe Schlaus, 2015

A1

Liegestütz, vereinfacht

Material:

keins



Knie bleiben auf der Matte. Rücken gerade und Muskulatur anspannen. Kopf bleibt in Verlängerung des Rückens. Absenken bis kurz vor den Boden; Arme bleiben „unter Spannung“. Stützbreite kann variiert werden.

柔道

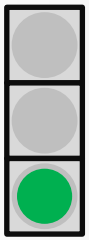
© Uwe Schlaus, 2015

A2

Liegestütz, klassisch

Material:

keins



Abstützen auf Händen und Zehenspitzen. Rücken gerade und Muskulatur anspannen. Kopf bleibt in Verlängerung des Rückens. Absenken bis kurz vor den Boden; Arme bleiben „unter Spannung“, der Po bleibt oben (nicht „durchhängen“).

柔道

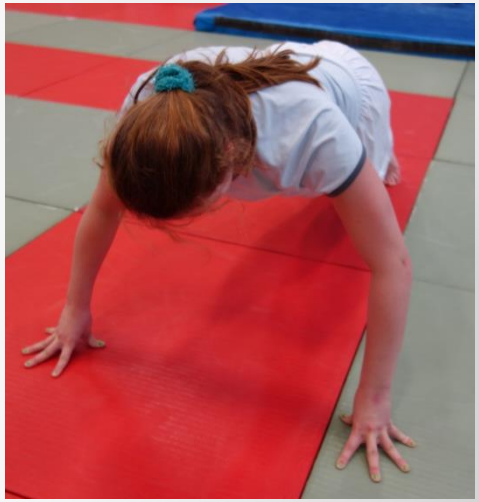
© Uwe Schlaus, 2015

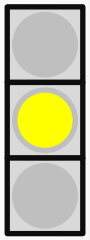
A3

Liegestütz, Varianten ohne Material

Material:

keins





Varianten, ausgehend von A2 (am Anfang, ggf. auch von A1):
- Stützbreite variieren (ganz breit, bzw. ganz schmal)
- Auf Fingerspitzen (trainiert auch Griffkraft) oder Fäusten
- Schnell hochdrücken und klatschen, ggf. Hände und Füße

SV Sportverein Urmitz Judo

柔道

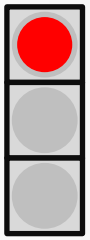
© Uwe Schlaus, 2015

A4

Liegestütz, Varianten mit Material

Material:

Gym.-Ball und/oder Podeste o.ä.



Varianten, ausgehend von A2
Mit Ball: Füße auf Ball; Hände auf den Boden
Mit Podesten: Hände erhöht; tief gehen ohne Entspannung der Muskulatur – beides kann gut kombiniert werden

柔道

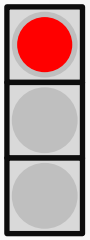
© Uwe Schlaus, 2015

A5

Liegestütz aus Balance Board

Material:

2 Balance Boards und ggf. Gym.-Ball



Variante, ausgehend von A4
An Stelle der stabilen Podeste werden nun Balance Boards verwendet; durch die zusätzliche Aufgabe, die Balance zu halten, erhöht sich die Anforderung

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

U1

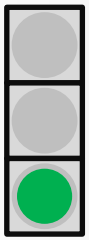
Wickelmaschine

Material:

„Wickel-maschine“ (siehe re.)

Bau einer Wickelmaschine:

Rundstab (etwas dicker als ein Besenstiel, Länge >= Schulterbreite); Seit mittig am Stab befestigen und unten ein Gewicht (ca. 1 – 1,5 Kg) befestigen. Das Gewicht sollte beim abrollen nicht den Boden berühren.



Stehend; Rücken gerade; Griff in Schulterbreite. Gewicht abrollen und dann solange weiter in die gleiche Richtung drehen, bis das Gewicht vollständig aufgerollt ist. Dann in die andere Richtung ab und weiterdrehen zum Aufrollen.

柔道

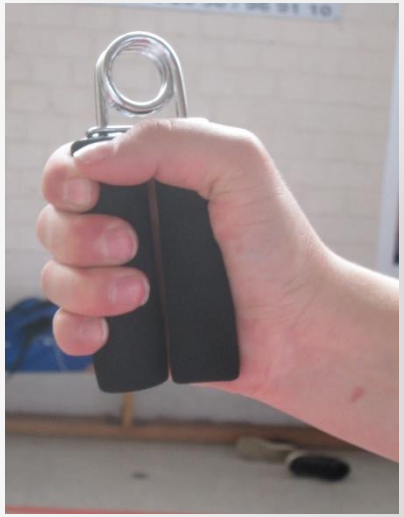
© Uwe Schlaus, 2015

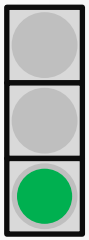
U2

Quetschen

Material:

Griffklammer oder (nicht ganz neuer) Tennisball





Klammer (oder Ball) in eine Hand nehmen, ca 10 Mal zudrücken, anschl. fest zudrücken und ca. 10 Sek. Halten – dann die Hand wechseln.

柔道

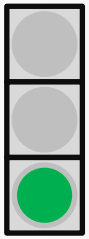
© Uwe Schlaus, 2015

Z1

Anreißen

Material:

Theraband



Gerade stehen; beide Arme ziehen zum Körper hin. Es wird KEINE Drehung ausgeführt. Durch den Griff (Entfernung zum Befestigungspunkt) kann man den Widerstand dosieren; ggf. Band doppelt nehmen.

柔道

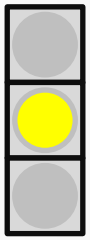
© Uwe Schlaus, 2015

Z2

Anreißen

Material:

Theraband, 2 Balance Boards



Wie Z1: allerdings steht der Athlet nun auf Balance Boards; diese sollten, auch beim ruckartigen Anziehen, in der Waage gehalten werden.

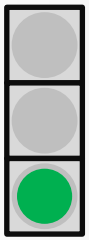
© Uwe Schlaus, 2015

Z3

Eindrehen

Material:

Theraband



Ausgangsposition wie Z1: Aber, nun wird eine Eindreh-bewegung (gegen den Widerstand des Bandes) ausgeführt; der Oberkörper dreht sich mit (mind. 90 Grad); die Arme ziehen, entsprechend der Aufgabe (Zug- und Hebehand)

柔道

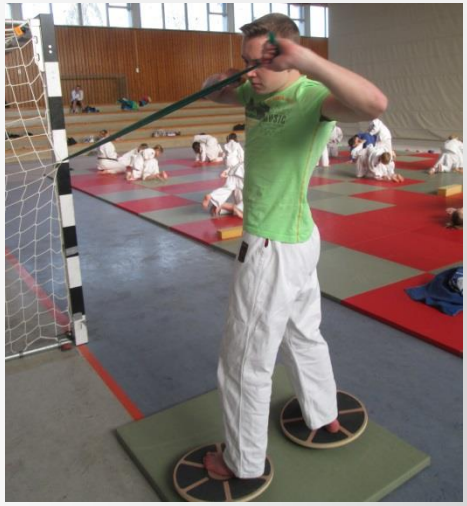
© Uwe Schlaus, 2015

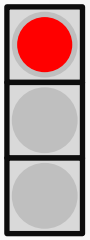
Z4

Eindrehen

Material:

Theraband, 2 Balance Boards





Wie Z4: allerdings steht der Athlet nun auf Balance Boards; diese sollten, auch beim ruckartigen Anziehen und beim Drehen, in der Waage gehalten werden.

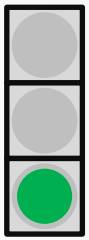
© Uwe Schlaus, 2015

Z5

Klimmzüge

Material:

Reck-stange oder Tür-Reck o.ä.



Griff in Schulterbreite; schnell ziehen und langsam absenken

Vereinfachte Variante: schräg unter Stange legen, Füße stützen sich am Boden ab; Körper steht unter Spannung

SV Sportverein Urmitz Judo

柔道

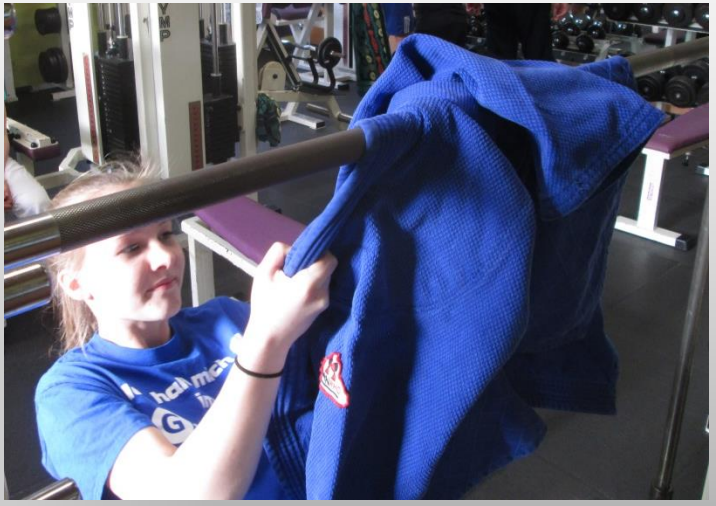
© Uwe Schlaus, 2015

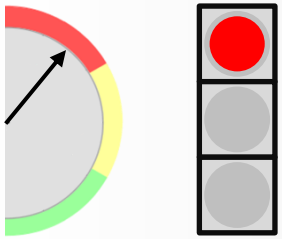
Z6

Klimmzüge mit Judoanzug

Material:

Reck-stange oder Tür-Reck o.ä.





Analog Z5; Griff am Judogi (z.B. Doppel-Revers-Griff) in Profi- und Lite-Variante möglich - „Hoch- und ´Runterspringen“ (Griff beim Ziehen lösen und weiter oben (unten) greifen; schnelles Anziehen ist erforderlich !

柔道

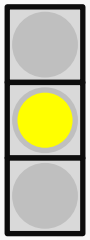
© Uwe Schlaus, 2015

ZT

Test Griffkraft

Material:

Reck-
stange
oder Tür-
Reck o.ä.



Es wird die Zeit gemessen, mit der sich der Athlet mit einer Hand an der Reckstange halten kann. Der Test wird mit rechts und links ausgeführt. Die Zeiten werden addiert.

© Uwe Schlaus, 2015

Judospezifische Beweglichkeit

u.a.

- Hüfte
  - Adductoren (Beininnenseite)
  - Rotatoren (kleiner Gesäßmuskel)
  - Flexoren (Hüftbeuger)
  - Extensoren (Beinrückseite)

- Schultergürtel

柔道

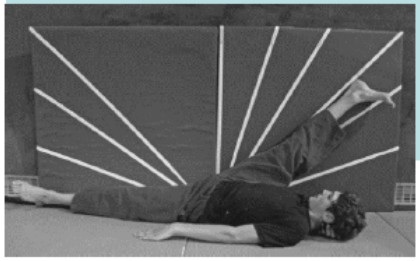
© Uwe Schlaus, 2015

T

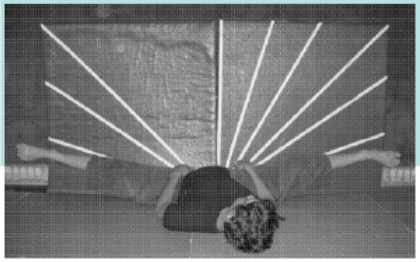
Tests zur Beweglichkeit

Material:

Wand
ggf. mit
Markierung



Test Oberschenkelrückseite	Grad	Bewertung	
	0°-90°	--	ungenügend
	90°-105°	-	mangelhaft
	105°-120°	0	zufriedenstellend
	120°-135°	+	gut
	> 135°	++	sehr gut



Test Beininnenseite	Grad	Bewertung	
	0°-90°	--	ungenügend
	90°-120°	-	zufriedenstellend
	120°-150°	0	gut
	> 150°	++	sehr gut

Quelle: Skript: Spezielles Konditionstraining, DJB-Trainerbildung, 2014

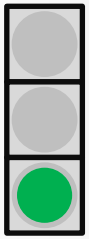
© Uwe Schlaus, 2015

1

Adductoren (Beininnenseite)

Material:

keins



Knie auseinander, mit den Händen abstützen; Knie bewegen sich auseinander und das Gesäß senkt sich (Hüfte bleibt hinten !)

柔道

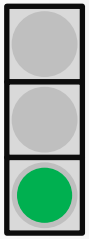
© Uwe Schlaus, 2015

2

Adductoren (Beininnenseite)

Material:

Wand



Gesäß und Beine bleiben an der Wand, die Beine fallen langsam nach außen

柔道

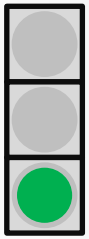
© Uwe Schlaus, 2015

3

Adductoren (Beininnenseite)

Material:

keins



Beine auseinander; Fußsohlen bleiben auf dem Boden; die Füße bewegen sich immer weiter nach außen

柔道

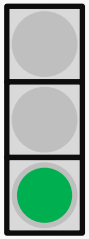
© Uwe Schlaus, 2015

4

Adductoren (Beininnenseite)

Material:

keins



Fußsohlen zusammen, mit den Händen umfassen und dicht ans Gesäß ziehen; mit Ellenbogen die Knie nach unten drücken.

SV Sportverein Urmitz Judo

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

5

Gesäßmuskel

Material:

keins

Auf dem Rücken liegend; ein Bein austrecken und das andere zum Oberkörper ziehen und halten

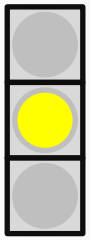
© Uwe Schlaus, 2015

6

Gesäßmuskel

Material:

keins



Bein im (möglichst) rechten Winkel zur Seite ablegen und das gegenüberliegende Schulterblatt auf dem Boden lassen

柔道

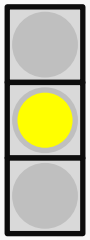
© Uwe Schlaus, 2015

7

Gesäßmuskel

Material:

keins



Beine übereinander schlagen; ein Fuß liegt auf dem anderen Oberschenkel; Beide Hände umfassen die Kniekehle und ziehen den (unteren) Oberschenkel in Richtung Oberkörper

SV Sportverein Urmitz Judo

柔道

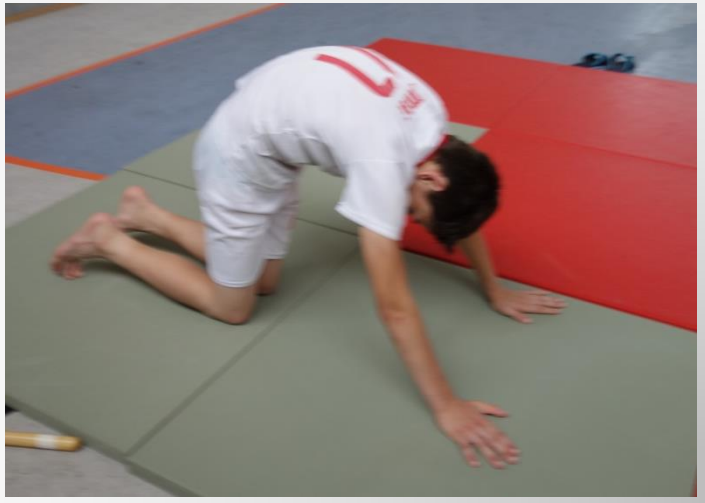
© Uwe Schlaus, 2015

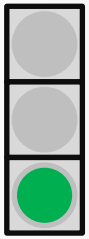
8

Hüftbeuger

Material:

keins





Aus der Bankposition kräftig und schnell einen „Katzen-buckel“ machen und ca. 3 Sekunden halten und mehrfach wiederholen.

柔道

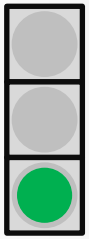
© Uwe Schlaus, 2015

9

Hüftbeuger

Material:

keins



Aus dem Kniestand einen großen Ausfallschritt machen; das Becken nach vorne schieben – der Rücken sollte gerade bleiben

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

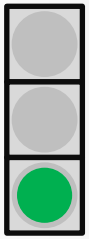
© Uwe Schlaus, 2015

10

Hüftbeuger/Beinvorderseite

Material:

keins



Auf die Seite legen, das untere Bein leicht angewinkelt nach vorne; Fußgelenk des oberen Beines mit der Hand fassen und (weit) nach hinten ziehen; das Becken nach vorne schieben, so dass ein Bogen entsteht. Knie bleibt unten !

柔道

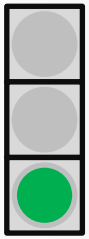
© Uwe Schlaus, 2015

11

Beinrückseite

Material:

keins



Rückenlage, Beine austrecken. Ein Bein mit beiden Händen umfassen und angewinkelt auf den Bauch ziehen; anschließend das Bein strecken. Das andere Bein bleibt ausgestreckt liegen.

柔道

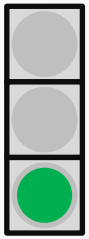
© Uwe Schlaus, 2015

12

Beinrückseite

Material:

keins



Aus dem Kniestand ein Bein nach vorne stellen (auf die Ferse); Bein bleibt gestreckt; Rücken nach vorne/unten schieben und dabei möglichst gerade bleiben.

柔道

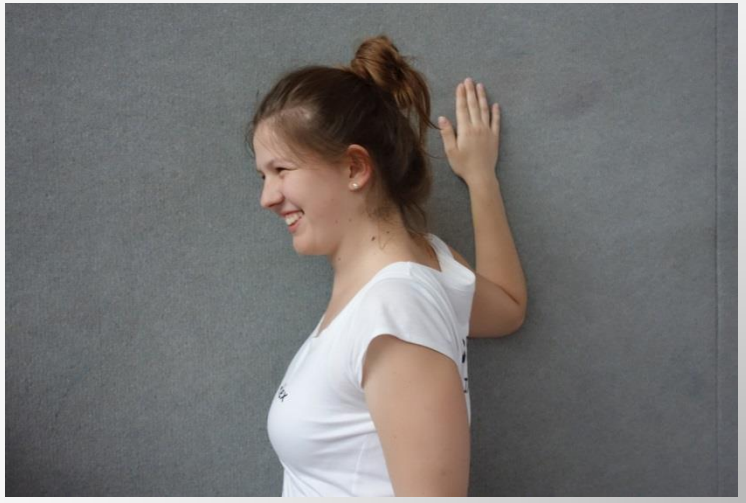
© Uwe Schlaus, 2015

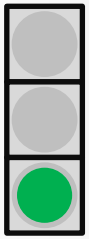
13

Brustmuskulatur

Material:

Wand





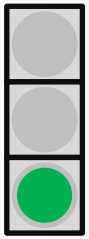
Handfläche des angewinkelten Arms an die Wand legen. Anschließend den Oberkörper in die andere Richtung drehen.

© Uwe Schlaus, 2015

14

Brustmuskulatur/Schultergürtel

Material:



Aufrecht sitzen, Beine nach vorne. Arme nach hinten abstützen und das Becken nach und nach vorschieben, so dass der Rücken möglichst weit nach unten kommt.

© Uwe Schlaus, 2015

15

Schulter

Material:

Wand

Handfläche des gestreckten Arms an die Wand legen. Anschließend den Oberkörper in die andere Richtung drehen.

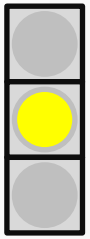
© Uwe Schlaus, 2015

16

Schulter

Material:

Wand



Mit der Hand den Ellenbogen des anderes Armes fassen und hinter dem Kopf nach unten ziehen.

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

17

Unterarme

Material:

Wand

Bankposition; Finger nach hinten drehen. Arme gestreckt lassen und Oberkörper langsam nach hinten schieben.

© Uwe Schlaus, 2015

18

Unterarme

Material:

Wand

Arme strecken; Handflächen nach oben. Eine Hand fasst die Finger der anderen und zieht diese nach unten und dann in Richtung Körper.

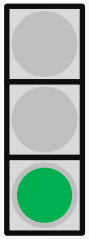
© Uwe Schlaus, 2015

19

Bauch

Material:

Gymnastik-ball



Mit dem Rücken auf den Gymnastikball legen, so dass (möglichst) die komplette Wirbelsäule gestützt wird; Beine und Arme lang strecken.

柔道

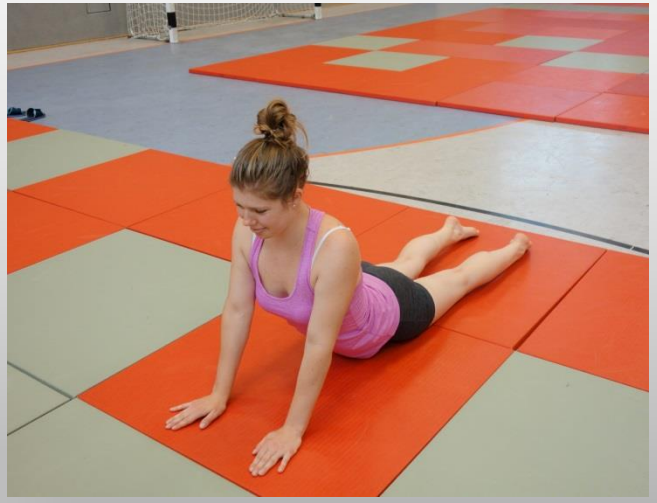
© Uwe Schlaus, 2015

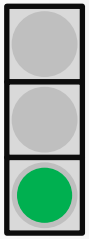
20

Bauch

Material:

Wand





Auf den Bauch legen; Arme angewinkelt auf stellen; anschließend den Oberkörper immer weiter nach oben schieben.

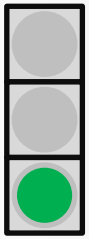
© Uwe Schlaus, 2015

21

Wade

Material:

keins



Ein Bein zurückstellen; beide Füße zeigen nach vorne (stehen aber nicht auf einer Linie !). Ferse nach unten und Hüfte vorschieben

柔道

© Uwe Schlaus, 2015

Quellen:

- Skript: Vortrag zum Krafttraining, Ralf Lippmann, 2009
- Skript: Spezielles Konditionstraining, DJB-Trainerbildung, 2014
- Knebel: Funktionsgmynastik, Rowohlt-Verlag, 1985
- Fröhlich/Gießling/Strack: Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen, Tectum-Verlag, 2009

© Uwe Schlaus, 2015