

Judo/Schwimmen/Ringen (16–20): Kraftausdauer

In Kampfsportarten wird die Hüftmuskulatur besonders beansprucht. Es ist also wichtig, für die entsprechenden Muskeln eine spezifische Kraftausdauer aufzubauen.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten
 Alter: 16–20 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Innen (auf der Matte bzw. im Sägemehl)

Lernziele






- Spezifische Kraftausdauer für die Muskulatur des Hüftbereichs mittels allgemeiner und spezieller Übungen verbessern.

Sicherheit

- Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung der Teilnehmenden auf der ganzen Übungsfläche achten.
- Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohrringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungsfreies Üben zu gewährleisten.

	Dauer	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze
Einstieg	10'	<p>Seilspringen In der Fortbewegung: Hopslerlauf – Seitgalopp – Anfersen – Kniehebellauf – Sprunglauf</p> <p>Am Ort: Doppeldurchschlag – überkreuzen – überkreuzen mit Seilschwingen rückwärts – seilspringen mit Ausfallschritten – seilspringen mit Grätschschritten – seilspringen mit Kreuzschritten</p> <p>Sprungkombinationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwei Ausfallschritte, Grätschschritt überkreuzen, Doppeldurchschläge, hintereinander mit Zwischensprung • dasselbe, jedoch ohne Zwischensprung • wie erste Übung, jedoch Seil rückwärts schwingen <p>Material: 1 Springseil pro Person</p>	
Hauptteil	40'	<p>Circuittraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: siehe Angabe pro Übung • Verschiedene Schwierigkeitsgrade: je nach Partner (Grösse, Gewicht), Partnerwechsel nach jeder Runde • Pause zwischen Übungen: keine (Postenwechsel) <p>Circuitwiederholungen: 2–4 Runden (ca. 12 Min. pro Runde)</p> <p>Circuit aufstellen Material: Medizinbälle</p> <p>Posten 1: Rock 'n' Roll Beide haben einen Judogürtel (Seil, Schwinger-Ledergurt) umgebunden. Der/die Ausführende fasst auf beiden Seiten unter den Armen des/der Partners/ in auf dem Rücken in den Gürtel, hebt den/die Partner/in an und schwingt ihn/ sie mittels Einsatz seiner/ihrer Bein- und Rumpfmuskulatur von der einen Hüftseite auf die andere.</p>	<p>Die ganze Gruppe macht paarweise der Reihe nach miteinander einen Posten nach dem anderen durch</p> <p>10x (5 re, 5 li)</p>

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil		Posten 2: Partner mit Gürtel ausheben Die beiden stehen sich gegenüber, halten im Rücken des/der Partners/in einen doppelt zusammengefalteten (geviertelten) Judogürtel (alternativ: Seil) in den Händen wobei auf der einen Seite unter dem Arm des/der Partners/in, auf der anderen Seite über dem Arm des/der Partners/in gefasst wird. Auf Kommando versuchen beide, einander mit dem Gürtel vom Boden abzuheben.	1 Minute
		Posten 3: Te-guruma (Hochschwung) ausheben Den/die Partner/in mit Te-guruma ausheben (Ringen und Schwingen: Hochschwung, aber nur Ausheben vom Stand).	7–10× re, 7–10× li
		Posten 4: Turnen <ul style="list-style-type: none"> • A steht stabil, B nimmt Anlauf und macht einen Stütz auf den Schultern des/der Partners/in, A beugt sich langsam mit seinem Oberkörper nach vorne ab, B geht in den Handstand (3 Sek. halten) und rollt danach vorwärts ab • Flic Flac vorwärts über den/die Partner/in in der hohen Bank (Hände nahe an Partner/in am Boden aufsetzen) • Flic Flac rückwärts über aufstehende/n Partner/in: A steht mit gespreizten Beinen am Boden, B steht hinter A. B beugt sich vor und steckt seinen Kopf zwischen den Beinen von A durch. B hält A an den Beinen/Unterschenkeln fest. A beginnt, seinen Körper kontrolliert nach hinten zu beugen – B steht währenddessen auf – bis A die Hände auf dem Boden aufsetzen kann. Dann lässt B die Beine von A los (für Fortgeschrittene – anfangs Hilfestellung durch Trainer/in geben). 	Je 5× pro Übung
		Posten 5: O-goshi (Hüfter) angreifen – ausweichen A greift mit O-goshi (Ringen und Schwingen: Hüfter) an, B weicht aus und greift selbst an, A weicht wiederum aus und greift selbst an etc.	5× re, 5× li
		Posten 6: Ura-nage (Schleuder bzw. Schlungg) ausheben rechts und links Den/die Partner/in mit Ura-nage ausheben (Ringen: Schleuder, Schwingen: Schlungg, aber nur Ausheben vom Stand).	7–10× re, 7–10× li
		Posten 7: Bärenringen mit und/oder ohne Griff Die beiden Partner stehen sich gegenüber und versuchen, einander mit den Armen zu umklammern und vom Boden abzuheben.	1 Minute
		Posten 8: Medizinballwerfen rückwärts In leichter Rechts- bzw. Linksauflage stehen, aus dem Stand Tiefgehen, den Medizinball rückwärts über die eine oder andere Schulter werfen (leichtes Rückwärtsspringen, ggf. in Bogenspannung auf dicke Matte fallen lassen). Auf eine aktive Bein- und Hüftarbeit achten.	5–8× über die rechte, 5–8× über die linke Schulter
		Material: 1 Medizinball pro Paar, ggf. dicke Matte Material aufräumen	

Ausklang	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
	10'	<p>Beinharmonika In Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.</p>	
	10–15x	<p>Katzenbuckel Im Vierfüßlerstand abwechselnd die Wirbel nach oben drücken und den Kopf einrollen (Katzenbuckel) bzw. die Wirbel nach unten ziehen und das Kinn hoch drücken (Pferderücken).</p>	
	10–15x	<p>Rumpfspirale Auf dem Rücken liegend ein Bein anwinkeln, das andere strecken. Das angewinkelte Knie mit dem Gegenarm über das ausgestreckte Bein ziehen und gegen den Boden drücken. Schulter und Arm am Boden «verankern».</p>	
	15–20 Sek pro Seite, evtl. mehrmals wiederholen	<p>Iliopsoas Im Ausfallschritt das hintere Bein mit dem Knie am Boden aufsetzen, das vordere Bein mit dem Fuss am Boden aufsetzen, das Knie anwinkeln, beide Hände auf das Knie des vorderen Beines legen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten, Oberkörper aufgerichtet.</p>	
	15–20 Sek pro Bein, evtl. mehrmals wiederholen	<p>Wiege In der «Päckliposition» die Knie zu den Ohren ziehen und auf dem Rücken hin- und herrollen.</p>	
10–15x			

Autorin: Monika Kurath, J+S-Fachleiterin Judo/Ju-JHitsu (2012)