

Intermittierendes Training – Judo: Kampf ums Gleichgewicht

Ein einzelner Kampf im Judo kann mehrere Minuten dauern. Dies wird im Training am besten mit spielerischen Formen geübt, die zugleich auch die Technik und Taktik fördern.



Um die spezifische Ausdauer im Judo zu fördern, sollte während den Übungen ein harmonischer Übungsfluss aufgebaut werden.

Der Gegner ist zugleich auch Partner. Beide greifen an und verteidigen gleichzeitig. Jede Übung sollte daher mindestens zwei Minuten dauern. Ist ein Versuch erfolgreich, wird nochmals angesetzt, bis die Zeit um ist.

Für den Wechsel zur nächsten Übung steht maximal eine Minute zur Verfügung. In einem Training können bis zu fünf solcher Durchgänge mit Serienpausen von drei bis fünf Minuten absolviert werden.

[Intermittierendes Training – Judo: Übungen und Tipps](#) (pdf)

Quelle: Hunziker, R. (2005) «mobilepraxis» 6/2005: Intermittierendes Training. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO