

Ausdauer – Judo

Bis zum letzten Wurf

Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

Judo-Ausdauerzirkel

10–14 15–20 20+

Wie? Stationentraining über 45 bis 60 Minuten mit acht bis zwölf judospezifischen Übungen wie z. B. Tandoku-renshu, Uchi-komi mit und ohne Ausheben, Nage-komi, Übergang Stand-Boden, Uchi-komi am Boden, Befreiung aus Festhaltegriff. Es können auch allgemeine Übungen wie Seilspringen etc. eingebaut werden. So viele Wiederholungen wählen, dass die Ausführung mit dem Partner zusammen pro Station ca. 2 Minuten dauert. Keine Pause zwischen den Stationen.

Wozu? Aerobe Ausdauer sportartspezifisch entwickeln.

Methode: Dauermethode.

Dauerrandori

10–14 15–20 20+

Wie? 5 bis 7 Runden à je 7 bis 10 Minuten Dauerrandori mit lockerer bis mittlerer Intensität ausführen (ohne Pausen zwischen den einzelnen Randori). Gekämpft werden kann im Stand und/oder am Boden. Die Übung kann auch ohne Judogi erfolgen, dann wird das Randori zu einer Art «Ringens und Raufens».

Wozu? Aerobe Leistungsfähigkeit verbessern; Techniken anwenden.

Methode: Dauermethode.

Vorbereitungsphase 2

Trio

10–14 15–20 20+

Wie? Zwei Judoka stehen einander im Abstand von 6 bis 8 Metern gegenüber, der Dritte in der Mitte. Dieser läuft während 4 Minuten abwechselungsweise zu den äusseren Partnern und führt mit dem Ersten 5 Würfe in seiner Spezialtechnik und mit dem Zweiten 5 × seine Spezialtechnik am Boden aus. Auf dem Weg dazwischen macht er jeweils ein akrobatisches Element (z. B. Rolle vw, Rad etc.). Die äusseren Partner absolvieren in ihrer übungsfreien Zeit Stabilitäts- oder andere Koordinations- und Kraftübungen. Anschliessend 2 Minuten Pause und Rollenwechsel. Diese Abfolge mehrmals und mit verschiedenen Aufgabenstellungen durchführen.

Wozu? Entwicklung der sportartspezifischen (Kraft-)Ausdauer.

Methode: Intensive Intervallmethode.

Sumo

–10 10–14 15–20 20+

Wie? Mit Matten eine Kampffläche von 4 bis 6 Quadratmetern bestimmen. Ziel ist es, die Partnerin aus dieser Fläche raus zu schieben, sie mit den Füßen vom Boden abzuheben oder zu werfen. Die Kampfzeit beträgt 1 bis 2 Minuten, es können 5 bis 10 Durchgänge ausgeführt werden. Die Pausen zwischen den Runden gleich lang oder kürzer als die Kampfzeit und aktiv gestalten.

Wozu? Sportartspezifische Ausdauer und Erholungsfähigkeit verbessern.

Methode: Intensive Intervallmethode.

Wettkampfphase

Hajime

10–14 15–20 20+

Wie? Kurze und intensive Randori durchführen. Die Kampfzeit beträgt 2 bis 4 Minuten. Den Übergang vom Stand- in den Bodenkampf mit einbeziehen. Nach der offiziellen Kampfzeit wird der Kampf bis zum Golden Score weitergeführt, d. h. bis die erste Wertung fällt, höchstens jedoch 1 Minute. Bis zu 5 Durchgänge durchführen und die Pausen zwischen den einzelnen Randori gleich lang oder länger wie die Kampfzeit wählen.

Variation: A kämpft während 2 bis 4 Minuten, jedoch jede Minute gegen einen neuen Gegner.

Wozu? Anaerobe Leistungsfähigkeit entwickeln.

Methode: Wiederholungsmethode.

Werfen auf den Punkt

15–20 20+

Wie? Auf ein Startsignal 10 Uchi-komi möglichst schnell und präzise ausführen, zu einem Seil sprinten, hoch und wieder runter klettern bzw. hangeln (Alternative: 10 Klimmzüge ausführen), zum Partner sprinten, diesen 5 × schnell und präzise mit seiner Spezialtechnik werfen. Anschliessend 30 Sekunden Pause. 2 bis 3 × 3 Durchgänge. Serienpause: 5 bis 10 Minuten.

Wozu? Anaerobe Leistungsfähigkeit entwickeln; Techniken trotz Ermüdung präzise ausführen.

Methode: Wiederholungsmethode.