

# Training

## Judo/Schwimmen/Ringen (11–15): Schnelligkeit-Schnellkraft/ Kraftausdauer

**In diesem Training werden zwei Circuits nacheinander durchgeführt: Das erste wirkt auf die Schnelligkeit und die Schnellkraft, das zweite auf die Kraftausdauer. Zudem wird die Beweglichkeit trainiert.**

### Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Innen (auf der Matte bzw. im Sägemehl)

### Lernziele

- Schnelligkeit-Schnellkraft mittels allgemeiner und spezieller Übungen verbessern
- Spezifische Kraftausdauer mittels Kampfspielen 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

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' <b>Seilspringen</b> Am Ort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 beidbeinige Sprünge mit Zwischensprung, 5 beidbeinige Sprünge ohne Zwischensprung im Wechsel</li> <li>• einbeinig re. bzw. li. Bein mit Zwischensprung</li> <li>• einbeinig re. bzw. li. Bein ohne Zwischensprung</li> <li>• 5 beidbeinige Sprünge, 5 Sprünge auf re. Bein, 5 Sprünge auf li. Bein</li> <li>• Übungen 1–4 jedoch mit Seilschwingen rückwärts</li> <li>• 2–5 Doppeldurchschläge mit Zwischensprüngen</li> <li>• 2–5 Doppeldurchschläge ohne Zwischensprünge</li> <li>• 1–5 Mal hintereinander überkreuzen</li> </ul> <p>In der Fortbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen, Seildurchschlag re. bzw. li. Bein, einen Zwischenschritt</li> <li>• laufen, Seildurchschlag re. bzw. li. Bein, ohne Zwischenschritt</li> <li>• rückwärts laufen, vorwärts schwingen</li> <li>• vorwärts laufen, rückwärts schwingen</li> <li>• Übungen 1–2 in der Rückwärtsbewegung, jedoch das Seilschwingen rückwärts ausführen</li> </ul>		1 Springseil pro Person

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30'	<b>Circuittraining – Schnelligkeit-Schnellkraft:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposition in der Halle: Stationen der Reihe nach absolvieren, in der ganzen Halle verteilt</li> <li>• Anzahl Person pro Posten: paarweise gleichmässig auf die Posten verteilt</li> <li>• Anzahl Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 5 Wiederholungen</li> <li>• Schwierigkeitsgrade: je nach Übung mit geschlossenen Augen, barfuss</li> <li>• Pausedauer zwischen Übungen: 30 Sekunden (Regeneration, Postenwechsel)</li> <li>• Anzahl Circuitswiederholungen: 2–3 (10 Min. pro Runde)</li> </ul>		
		<b>Circuit «Schnelligkeit-Schnellkraft» aufstellen</b>	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Medizinbälle
		<b>Posten 1: «Torwartraining» mit Medizinball</b> A sitzt im Langsitz am Boden, B steht vor ihm und wirft ihm den Medizinball über den Kopf oder über die eine oder andere Schulter zu, A fängt ihn indem er rückwärts ausholt (kurz vor Berührung mit Boden anhalten, Füsse immer am Boden lassen) und wirft ihn explosiv zurück (Bauchmuskelübung)		1 Medizinball zu zweit (Gewicht je nach Körpergewicht)
		<b>Posten 2: Spiel Aktion-Reaktion (Touch me)</b> Beide stehen einander auf einer begrenzten Fläche von 2–4 m <sup>2</sup> gegenüber und versuchen, so oft wie möglich mit den Füssen die Füsse und mit den Händen die Oberschenkel oder Schultern des Partners zu berühren. Bei erfolgreicher Berührung gibt's einen Punkt.		
		<b>Posten 3: Froschsprünge</b> Froschsprünge in die Weite. Hockeposition mit Kniewinkel von ca. 90 Grad und geradem Rücken. Explosiv abspringen mit Ausstrecken der Arme. Bei der Landung den Körper bis in die Ausgangsposition abfedern.		
		<b>Posten 4: Wurfeingänge im Stand</b> Eigene Spezialtechnik oder vom Trainer vorgegebene Technik am Partner so schnell wie möglich eindrehen/ansetzen ohne ihn zu werfen.		Ev. 1 Medizinball zu zweit
		<b>Posten 5: Balancesprünge</b> Sprünge vorwärts-seitwärts von einem Bein auf das andere mit kräftigem Absprung in die Höhe. Nach jedem Sprung ausbalancieren (in ca. 100 Grad Kniewinkel), Gleichgewicht finden und zum nächsten Sprung ansetzen.		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30'	<p><b>Posten 6: Würfe</b> Den Partner mit der eigenen Spezialtechnik oder einer vom Trainer vorgegebenen Technik so explosiv wie möglich werfen.</p>		
		<p><b>Posten 7: Schubkarren (Karretten-) -Sprünge</b> A befindet sich in Liegestützstellung, B hält ihn auf Höhe Oberschenkel oder Fussgelenk fest, A bewegt sich auf beiden Händen gleichzeitig springend vorwärts, B geht schiebend mit (auf einen stabilen Rumpf, geraden Rücken achten).</p>		
	40'	<p><b>Circuit Training – Kraftausdauer:</b> Disposition in der Halle: Stationen in der ganzen Halle verteilt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl Person pro Posten: paarweise gleichmässig auf die Posten verteilt</li> <li>• Anzahl Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 1,5–2 Min.</li> <li>• Schwierigkeitsgrade: je nach Partner (Grösse, Gewicht), Partnerwechsel nach jeder Runde</li> <li>• Pause zwischen Übungen: keine Pause (Postenwechsel)</li> <li>• Anzahl Circuitswiederholungen: 2–3</li> </ul>		
		<p><b>Circuit «Kraftausdauer» aufstellen</b></p>	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Judogürtel Medizinbälle
		<p><b>Posten 1: Kampfspiel auf 2 verschiedenfarbigen Flächen bzw. auf 2 markierten Feldern</b> Je ein Fuss steht auf rot, der andere auf grün, beide versuchen den Partner mit beiden Füssen auf dieselbe Farbe/Fläche zu ziehen/schieben.</p>		
		<p><b>Posten 2: Kampfspiel im Kniestand</b> Ausgangsposition Kniestand, die beiden Partner versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wenn ein anderer Körperteil als die Knie/ Unterschenkel des Partners den Boden berühren gibt's einen Punkt. Aufstehen ist nicht erlaubt!</p>		
	<p><b>Posten 3: Bärenringen</b> Die beiden Partner stehen sich gegenüber und versuchen, entweder den Partner mit beiden Armen zu umklammern sodass sich die eigenen Hände berühren bzw. seine Füsse vom Boden abzuheben.</p>			

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p><b>Posten 4: Boden-Kampfspiel mit Ziel dem Partner den Gürtel abzubinden bzw. Kampf um den Ball</b></p> <p>Beide sitzen sich im Kniestand gegenüber und haben einen Judogürtel umgebunden. Auf Kommando versuchen sie, einander den Gürtel abzubinden. Der eigene Gürtel darf während des Kämpfens nicht angefasst werden. Alternativ kann auch um einen Medizinball gekämpft werden.</p>		1 Judogürtel pro Person Bzw. ein Medizinball pro Paar
		<p><b>Posten 5: Partner mit dem Gürtel ausheben</b></p> <p>Die beiden stehen sich gegenüber, halten im Rücken des Partners einen doppelt zusammengefalteten (geviertelten) Judogürtel (alternativ: Seil) in den Händen wobei auf der einen Seite unter dem Arm des Partners, auf der anderen Seite über dem Arm des Partners gefasst wird. Auf Kommando versuchen beide, einander mit dem Gürtel vom Boden abzuheben.</p>		1 Judogürtel pro Person
		<p><b>Posten 6: «Ring» am Boden</b></p> <p>Beide tragen bloss ein T-Shirt und eine Trainingshose (kein Judogi, keine Schwingerhose) und kämpfen am Boden miteinander (Ausgangsposition sitzend Rücken an Rücken, auf dem Bauch/Rücken liegend usw.) mit dem Ziel, dass beide Schulterblätter des Partners den Boden berühren.</p>		
		<p><b>Posten 7: «Ring» im Stand</b></p> <p>Beide tragen bloss ein T-Shirt und eine Trainingshose (kein Judogi, keine Schwingerhose) und kämpfen im Stand miteinander mit dem Ziel, den Partner auf den Rücken zu werfen.</p>		
		<p><b>Material aufräumen</b></p>		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	<p><b>Wallholz</b> Im Grätschsitz einen Ball zwischen den Beinen nach vorne und zurück rollen. Auf einen geraden Rücken achten.</p>		
		<p><b>U-Turn</b> Im Langsitz einen Ball von den Fussspitzen zum Gesäss rollen, hinter dem Rücken auf die andere Seite übergeben und zurück zu den Fussspitzen rollen. Dasselbe in die andere Richtung.</p>		
		<p><b>Storchenschritt</b> Wettkampfform. Zehn grosse Ausfallschritte vorwärts aneinander reihen. Anschliessend zehn Schritte rückwärts laufen. Wer kommt am selben Ausgangspunkt an? Die Aufgabenstellung der Rückwärtsschritte erst nach den Vorwärtsschritten bekannt geben.</p>		
		<p><b>Knoten lösen</b> A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Drehung nach aussen, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.</p>		

**Autorin:** Monika Kurath, J+S-Fachleiterin Judo/Ju-jitsu