

Training

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

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

Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

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

Lernziel

- 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, Ohringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungs-freies Üben zu gewährleisten.

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

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Posten 3: Te-guruma (Hochschwung) ausheben Den Partner mit Te-guruma ausheben (Ringen und Schwingen: Hochschwung, aber nur Ausheben vom Stand).	7–10x re, 7–10x li	
		Posten 4: Turnen <ul style="list-style-type: none"> • A steht stabil, B nimmt Anlauf und macht einen Stütz auf den Schultern des Partners, 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 Partner in der hohen Bank (Hände nahe an Partner am Boden aufsetzen) • Flic Flac rückwärts über aufstehenden Partner: 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 geben). 	Je 5x 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.	5x re, 5x li	
		Posten 6: Ura-nage (Schleuder bzw. Schlungg) ausheben rechts und links Den Partner mit Ura-nage ausheben (Ringen: Schleuder, Schwingen: Schlungg, aber nur Ausheben vom Stand).	7–10x re, 7–10x 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. Linksauslage 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.	5–8x über die rechte, 5–8x über die linke Schulter	1 Medizinball pro Paar, ggf. dicke Matte
		Material aufräumen		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	<p>Beinharmonika</p> <p>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>	 <p>10–15x</p>	
		<p>Katzenbuckel</p> <p>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>	 <p>10–15x</p>	
		<p>Rumpfspirale</p> <p>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>	 <p>15–20 Sek pro Seite, evtl. mehrmals wiederholen</p>	
		<p>Iliopsoas</p> <p>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>	 <p>15–20 Sek pro Bein, evtl. mehrmals wiederholen</p>	
		<p>Wiege</p> <p>In der «Päckliposition» die Knie zu den Ohren ziehen und auf dem Rücken hin- und herrollen.</p>	 <p>10–15x</p>	

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