

Judo: Wenn der Zweikampf lockt

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.

Sichel-Kampf

Wozu? Förderung des Gleichgewichts auf einem Bein und Kräftigung der Beinmuskulatur.

Wie? Zwei stehen mit der linken Schulter nebeneinander und schauen in entgegengesetzte Richtungen. Mit der linken Hand greifen sie unter dem Hals die rechte Schulter des Partners. Mit den linken Beinen haken sie sich in den Kniekehlen ineinander und heben sie ab.

Wer bringt wen aus dem Gleichgewicht?

Taktischer Hinweis: Dosiertes Nachgeben und Angreifen ist von entscheidender Bedeutung.

Sturer Kopf

Wozu? Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskulatur.

Wie? Die Partner stehen sich gegenüber und fassen sich gegenseitig mit der linken Hand am Hinterkopf. Auf ein Zeichen darf die zweite Hand dazu genommen werden.

Wer schafft es, den Partner in eine vornüber gebeugte Haltung zu zwingen, indem sein Kopf mit den Händen nach vorne unten gedrückt wird?

Taktischer Hinweis: Eine aufrechte Haltung ist stabiler und die beste Verteidigung.



Bärenringen

Wozu? Geschickt angreifen und abwehren.

Wie? Zwei stehen sich gegenüber. Es findet noch kein Körperkontakt statt. Auf ein Startzeichen versuchen sie, den Oberkörper des Partners mit beiden Armen zu umschliessen. Dabei darf kein Arm des Partners mit eingeschlossen werden. Gelingt dies, wird der Partner angehoben und das Spiel beginnt von vorne.

Taktischer Hinweis: Wer vom Boden abgehoben wird, kann sich nicht mehr wehren.

Gürtelspiel

Wozu? Hüfte richtig positionieren.

Wie? Die Partner stehen sich gegenüber. Beide halten mit den Armen einen Gürtel (oder ein Seil), und umschliessen den Körper des Partners damit. Ein Arm ist dabei mit eingeschlossen, der andere liegt frei. Auf ein Kommando versuchen beide, den Gürtel unter das Gesäss des anderen zu platzieren und ihn mit dem Gürtel vom Boden abzuheben.

Taktischer Hinweis: Versucht der Partner mit Gesäss nach hinten auszuweichen, ist dies einfacher, weil es mit dem Gürtel leichter kontrolliert werden kann.



Angreifen und Verteidigen

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.