

Judo & Ju-Jitsu 12+

Teil 1 – Gelenkmobilisation

Ziel

- ✓ ALLE Gelenkstrukturen und das Nervensystem auf Bewegung und Belastung vorbereiten.

Inhalt und Durchführung

- ✓ ALLE Gelenke des Körpers 2-5x im VOLLEN Bewegungsumfang aktiv durchbewegen
- ✓ Dauer insgesamt: 3-5 Minuten

Schwerpunkte

- ✓ Brustwirbelsäule
- ✓ Hüftstreckung

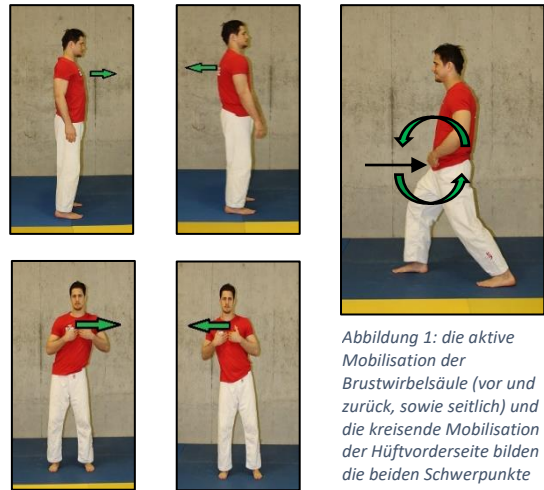


Abbildung 1: die aktive Mobilisation der Brustwirbelsäule (vor und zurück, sowie seitlich) und die kreisende Mobilisation der Hüftvorderseite bilden die beiden Schwerpunkte

Teil 2 – Allgemeines Tonisieren

Ziele

- ✓ Tonus in der Muskulatur der Arme, der Beine und des Rumpfes aufbauen
- ✓ Vorbereitung der Muskulatur auf die Anforderungen im Sport

Inhalt und Durchführung

- ✓ 1-2 Bein-Übungen à 20 Wiederholungen oder 30 Sekunden, z.B.:
 - Airsquats, Squatlungen, einbeinige Squats, Sidelungen, Aktivierung Hüftabduktoren
- ✓ 1-2 Rumpf-Übungen à 20 Wiederholungen oder 30 Sekunden z.B.:
 - Rumpfkreis (Plank Varianten), Plank seitlich mit Rotation, Russian Twist, Scissors
- ✓ 1-2 Arm-Übungen à 20 Wiederholungen oder 30 Sekunden z.B.:
 - Liegestütze, Kompass-Liegestütze, Serratus-Liegestütze, schnelle Stützwechsel
- ✓ Aktivierung der Hamstrings (Kniebeuger): 20 Wiederholungen, eine Übung z.B.:
 - einbeiniges Bridging, Nordic-Hamstrings (8-10 WH), Hamstring-Curls
- ✓ Dauer insgesamt: 3 Minuten

Varianten

- ✓ Tempo: zum Beispiel 10 WH langsam und 10 WH schnell
- ✓ Fokus auf die „Lange Wirbelsäule“

Teil 3.1 – Aktivierung der Kontrollsysteme - Kniekreise

Richtlinien Kniekreise

- ✓ je 3-6 Kreise pro Richtung, Bein und Position
- ✓ Dauer: 2- 3 Minuten insgesamt
- ✓ Übungssteigerung gemäss Progressionstabelle: ein Level pro 2-3 Wochen



Abbildung 2: Level 1.3 - Kniekreis Schritt 45° nach vorne, Augen offen, mit Band

Coaching Kniekreise

- ✓ korrekte Durchführung der vorgegeben Übung
- ✓ nur das Bein bewegt sich, der Rest des Körpers bleibt in der zuvor definierten Position, kompensatorische Bewegungen werden vom Coach korrigiert
- ✓ der Kniekreis wird fließend und kontrolliert im vorgegebenen Tempo durchgeführt
- ✓ Training der „Langen Wirbelsäule“ miteinbeziehen
- ✓ im ganzen Körper so entspannt wie möglich bleiben, nur so viel Muskelspannung wie nötig, der Athlet atmet normal

Tabelle 1: Progressionstabelle Kniekreise

Level	Position	Langsam: 4-8s	Schnell: 0.5-1s
1	3 Basis Schrittpositionen <ul style="list-style-type: none"> • 45° nach vorne • seitlich • 45° nach hinten 	1: Augen offen, ohne Band	11: Augen offen, ohne Band
		2: Augen zu, ohne Band	12: Augen zu, ohne Band
		3: Augen offen, mit Band	13: Augen offen, mit Band
		4: Augen zu, mit Band	14: Augen zu, mit Band
2	Einbeinstand	5: Augen offen	15: Augen offen
		6: Augen zu mit gegenseitigem Abstützen	16: Augen zu mit gegenseitigem Abstützen
3	Kampfposition statisch	7: Störungen Rumpf/Arme	17: Störungen Rumpf/Arme
		8: Störungen Becken/Beine	18: Störungen Becken/Beine
4	Sportspezifische Position 1	9: z.B. Osoto-Gari	19: z.B. Osoto-Gari
5	Sportspezifische Position 2	10: z.B. Uchi-Mata	20: z.B. Uchi-Mata

Teil 3.2 – Aktivierung der Kontrollsysteme - Gleichgewichtstraining

Richtlinien Gleichgewichtstraining

- ✓ je 5-10 Wiederholungen pro Kopfbewegung
- ✓ Drehen, Kippen, Nicken, Diagonale 1, Diagonale 2
- ✓ Dauer insgesamt: 2-3 Minuten
- ✓ Übungssteigerung gemäss Progressionstabelle alle 2-3 Wochen

4 Basis Kopfbewegungen

- ✓ Drehen nach links und rechts
- ✓ Kippen nach links und rechts
- ✓ Diagonale 1: unten-links nach oben-rechts
- ✓ Diagonale 2: unten-rechts nach oben-links

Coaching Gleichgewichtstraining

- ✓ korrekte Durchführung der vorgegebenen Übung
- ✓ der Kopf bewegt sich in der vorgegebenen Bewegungsebene, Ausweichbewegungen werden vom Trainer korrigiert
- ✓ die Kopfbewegung wird flüssig und kontrolliert in angepasstem Tempo durchgeführt
- ✓ die Übung soll das Gleichgewicht des Athleten fordern, jedoch muss er das Gleichgewicht und die Stabilität während 10 Wiederholungen beibehalten können
- ✓ Training der „langen Wirbelsäule“ miteinbeziehen
- ✓ im ganzen Körper so entspannt wie möglich bleiben, nur so viel Muskelspannung wie nötig, der Athlet atmet normal

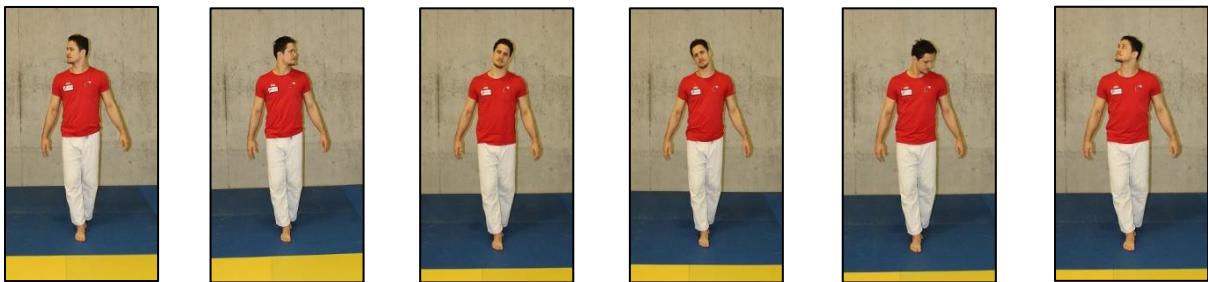


Abbildung 3: Level 1 im Tandemstand, Augen offen, Blick simultan zur Kopfbewegung - Drehen, Kippen, Diagonale 1 (Diagonale 2 nicht abgebildet)

Tabelle 2: Progressionstabelle Gleichgewichtstraining

Level	Standposition	Augen
1	▪ Tandemstand links und rechts	▪ offen, Blick simultan zur Kopfbewegung ▪ offen, Blick auf einen Fixpunkt gerichtet ▪ geschlossen
2	▪ Einbeinstand	▪ offen, Blick simultan zur Kopfbewegung ▪ offen, Blick auf einen Fixpunkt gerichtet ▪ geschlossen
3	▪ Sportspezifische Position 1	▪ offen, Blick simultan zur Kopfbewegung ▪ offen, Blick auf einen Fixpunkt gerichtet
4	▪ Sportspezifische Position 2	▪ offen, Blick simultan zur Kopfbewegung ▪ offen, Blick auf einen Fixpunkt gerichtet
5	▪ Sportspezifische Position 3	▪ offen, Blick simultan zur Kopfbewegung ▪ offen, Blick auf einen Fixpunkt gerichtet

Teil 3.3 – Aktivierung der Kontrollsysteme - Beinachsenstabilität

Richtlinien Beinachsenstabilität

- ✓ 20-30 Landungen insgesamt
- ✓ Dauer: 2-3 Minuten insgesamt
- ✓ Es kann in „Bahnen“ auf dem Tatami trainiert werden
- ✓ Übungssteigerung gemäss Progressionstabelle alle 2-3 Wochen



Richtig



Richtig



Falsch

Coaching Beinachsenstabilität

- ✓ Fokus auf einer korrekten und stabilen Landung
- ✓ Fuss, Knie und Hüfte bilden eine Linie, KEINE X-Beine
- ✓ Der Vorfuss hat als erstes Bodenkontakt
- ✓ Die Hüfte und das Kniegelenk sind bei der Landung 90° gebeugt
- ✓ Der Unterschenkel und der Rumpf stehen parallel zueinander im Raum
- ✓ Kein Nachwippen bei der Landung
- ✓ Die Landeposition wird so schnell wie möglich und für 3 Sekunden stabilisiert
- ✓ Die Sprunghöhe und - Weite muss so angepasst werden, dass die korrekte Landetechnik eingehalten werden kann
- ✓ „lange Wirbelsäule“



Richtig



Richtig



Falsch



Falsch



Falsch

Tabelle 3: Progressionstabelle Beinachsenstabilität

Level	2-Beinig	1-Beinig
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gerade ▪ zick-zack 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ links-rechts / rechts-links gerade ▪ links-rechts / rechts-links im Zig-Zag
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ seitwärts links und rechts ▪ rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rechts-rechts / links-links gerade ▪ rechts-rechts / links-links im Zig-Zag
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Split-Stand links und rechts ▪ Split-Stand im Zig-Zag 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rechts-rechts / links-links seitwärts links ▪ rechts-rechts / links-links seitwärts rechts
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Split-Stand seitwärts links und rechts 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rechts-rechts / links-links mit 90° Drehung in der Luft
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Split-Stand rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ links-rechts / rechts-links rückwärts ▪ rechts-rechts / links-links rückwärts

Tabelle 4: Variationstabelle Kniekreise und Beinachsenstabilität

Fussposition	Rumpfposition	Kopfposition	Augen	Widerstand
<ul style="list-style-type: none"> nach aussen gedreht nach innen gedreht 	<ul style="list-style-type: none"> nach links gedreht nach rechts gedreht nach links geneigt nach rechts geneigt 	<ul style="list-style-type: none"> nach links gedreht nach rechts gedreht nach links gekippt nach rechts gekippt nach oben nach unten nach diagonal oben-rechts nach diagonal unten-links nach diagonal oben-links nach diagonal unten-rechts 	<ul style="list-style-type: none"> offen geschlossen verschiedene Blickrichtungen (Fixationspunkt im Raum) 	<ul style="list-style-type: none"> Gummiband um beide Beine (Loop) Gummiband um ein Bein, Zug in verschiedene Richtungen Widerstände auf verschiedenen Höhen setzen: <ul style="list-style-type: none"> - Unterschenkel - Knie - Oberschenkel - Becken - Rumpf - Arme Störungen durch Coach oder Trainingspartner