

Judospezifisches Aufwärmprogramm am Beispiel Übergang Stand- Boden

Von Leon Petzoldt



Gliederung

1. Analyse der Lernausgangslage
 - 1.1 Räumliche Voraussetzung
 - 1.2 Situation der Lerngruppe
2. Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit
3. Didaktische Überlegungen
4. Lernziele der Unterrichtsstunde
5. Geplanter Unterrichtsverlauf
6. Aufwärmtraining
 - 6.1 Welchen Sinn hat das Aufwärmtraining?
 - 6.2 Dehnen
 - 6.3 Dysbalancen
 - 6.4 Ablauf
7. Quellen

1. Analyse der Lernausgangslage

Die Gruppe trainiert in einer fortgeschrittenen U15 Gruppe (orange-grün, grün) im Verein, zwei Mal in der Woche: Montag und Freitag. Da niemand aus der Gruppe häufig an Kämpfen teilnehmen möchte und die Judokas Judo als Ausgleich zur Schule praktizieren, ist dies ein Breitensporttraining.

1.1 Räumliche Voraussetzung

Die Judokas trainieren in der Erlenbachhalle, einer öffentlichen Sporthalle in Bad Camberg. Deshalb müssen die Matten vor jedem Training neu gelegt werden. Dies betrifft diese Gruppe allerdings nicht mehr, da die Matten bereits für die vorherige (Anfänger-) Gruppe gelegt worden sind. Die Mattenfläche beinhaltet zwei Kampfflächen mit 5x5 Metern mit jeweils 2 Metern Sicherheitsmatten darum. Für ein Training stehen Bänke, Bälle, Springseile, Basketballkörbe und von der Decke hängende Seile zur Verfügung.

1.2 Situation der Lerngruppe

Die Judokas sind zwischen 11 und 14 Jahre alt und tragen den orange-grünen oder grünen Gürtel. Die Gruppe aus 10 Kindern kennt sich untereinander gut und trainiert schon seit Jahren miteinander. Die Meisten kommen sehr regelmäßig ins Training und nehmen auch an sonstigen Angeboten des Judoclubs teil (Judosafari, Ausflüge, etc...). Zu beachten ist, dass die Gruppe nicht häufig an Turnieren teilnehmen möchte. Die Gruppe hat zwar Spaß am Judo, verliert aber bei längeren Lerneinheiten schnell die Lust und kann sich nicht mehr voll auf das Gezeigte konzentrieren.

2. Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit

In der Stunde möchte ich mit der Gruppe den Übergang Stand- Boden anhand von Seoi- nage und Sumi- gaeshi erklären und üben. Dabei stehen aber die Übungen aus Seoi- nage im Vordergrund.

In den zwei vorangegangenen Stunden wurden schon verschiedene Anwendungssituationen von Seoi- nage wiederholt. Die Orange Grünen kannten den Sumi- gaeshi schon, aber dieser wurde zusammen mit den grün begürtelten Judokas noch einmal vertieft.

3. Didaktische Überlegungen

Der Übergang Stand- Boden ist elementarer Bestandteil jedes Kampfes. Gezielte Wettkampfanalysen kommen zu dem Ergebnis, dass pro Judokampf im Durchschnitt fünf Situationen auftreten, in welchen ein flüssiger, indirekter Übergang Stand- Boden deutliche Vorteile für einen der Kämpfer gebracht hätte (Radfan 1987). So ist es wichtig, dass man die Übergänge trainiert und im Kampf bei Bedarf anwenden kann. Denn wenn man bei fünfmaligem Auftreten in einem durchschnittlichen Kampf von einem zeitlichen Umfang von 20 Sekunden in einem fünfminütigen Kampf ausgeht, kommt man auf 6% des Kampfes. Das ist zwar ein relativ geringer Anteil, trotzdem macht er einen großen Teil des Kampfergebnisses aus. In der heutigen Übungseinheit möchte ich mich besonders dem indirekten Übergang vom Stand zum Boden widmen.

4.Lernziele der Unterrichtsstunde

Nach dieser Unterrichtsstunde sollen die Judokas erkennen, dass man auch nach einem misslungenem Wurf, ungeachtet ob man diesen Wurf wirft oder geworfen wird, im Übergang Stand- Boden noch was herausholen kann, um den Gegner zu besiegen. Was hier mit zwei Würfen erklärt wird, soll die Schüler ermutigen sich Gedanken für jeden Wurf zu machen und nicht frühzeitig aufzugeben/ sich zu sicher zu fühlen. Denn bei dem Übergang Stand- Boden gilt, dass sich die Lage des Ukes immer verändern kann und die Rollen von Tori und Uke schnell getauscht werden können, wenn in den entscheidenden Sekunden schnell und richtig reagiert wird.

5.Geplanter Unterrichtsverlauf

Zeit	Übung	Organisation& Geräte
Einleitung Ca. 20 min	Aufwärmen	Ablauf detailliert unter Punkt 6 vorgestellt
Hauptteil Ca. 20 Minuten	Erläuterung des indirekten Übergang Stand- Boden Ca. 1 Minuten	Einer der Kämpfer verliert sein Gleichgewicht, egal ob selbstverschuldet oder durch den Gegner. Dabei berührt einer der Kämpfer mit einem Köperteil ab den Knien die Matte und befindet sich somit in Bodenlage. Nun reagiert einer der Beiden flüssig und macht sich die Situation zu Nutze. Abgebrochen wird, wenn der Bodenkampf nicht angenommen wird, indem mindestens einer der
	Übungen Stand- Boden Ca. 18 Minuten	Die folgenden 3 Übungen werden vom

		Trainer vorgeführt und von den Judokas trainiert, wenn keine Fragen aufkommen.
	1: Uke setzt Ippon-seoi-nage an, verliert Gleichgewicht und fällt in Kniestand	Uke setzt Ippon-seoi-nage an, verliert sein Gleichgewicht und fällt auf die Knie (Kniestand), Tori folgt ihm, steigt über Seite über und hält mit Tate-shiho-gatame oder Juji-gatame.
	2: Uke setzt Ippon-seoi-nage an, verliert Gleichgewicht und fällt in Bank	Uke setzt Ippon-seoi-nage an, verliert Gleichgewicht und fällt in Bank. Tori rollt sich seitlich ein und hält Juji-gatame.
	3: Uke setzt Ippon-seoi-nage an, wird von Tori auf Bauch gedrückt	Uke setzt Ippon-seoi-nage an, wird von Tori auf Bauch gedrückt. Tori rückt an Schulter, belastet diese mit Oberkörper und hebt Ukes Arm an der Hüfte nach oben.
Ende Ca. 20 Minuten	Randori Ca. 5-10 Minuten	4 kurze Randori á 1 Minute um das Gelernte bei unterschiedlichen Partnern in Bewegung anzuwenden.
	Lockerer auslaufen	Lockerung der Muskeln
	Eventl. Zirkel	Eventl wird auch nur noch die 2te Hälfte nachgeholt, wenn 1te schon im Aufwärmprogramm gemacht. Hier kann Intensität gesteigert werden.
	Theoriebesprechung	Die Werte Kanos

6. Aufwärmtraining

Viele Menschen halten Judo für ziemlich gefährlich. Sportverletzungen seien hier an der Tagesordnung, heißt es dann. Doch schaut man ins Ranking, so ist Judo erst hinter dem Teamsportarten Fußball, Handball, Basketball & Volleyball zu finden. Die meisten judospezifischen Sportverletzungen liegen im Bereich der Arme bzw. Schultern. Gefolgt von Platz 2, den Knie- und den Sprunggelenken. Häufig auftretende Bagatellverletzungen sind Kapselverletzungen der Finger oder Zehen. Schwerere Verletzungen, welche häufig auftreten, sind Probleme mit Schultergelenk oder dem Sprunggelenksband.

Dr. Grasmück führt in seinen Untersuchungen an, dass 80% der judospezifischen Verletzungen leicht zu vermeiden seien. Er nennt besonders die schlechte Erwärmung und fehlende Dehnung als Grund dafür. Aber auch vernachlässigte Kräftigung der Muskeln sei ausschlaggebend. Oft würden die Athleten auch die Regeneration vernachlässigen. Er nennt auch eine sportungerechte Lebensweise wie zu wenig Schlaf, Stress und schlechte Ernährung.

6.1 Welchen Sinn hat das Aufwärmtraining?

Es soll die Elastizität der Muskulatur und der der Faszien verbessern und den Körper für die anstehenden mechanischen Bewegungen vorbereiten.

Auch wird der Energiestoffwechsel durch höhere Sauerstoffaufnahme, ansteigende Körpertemperatur und erhöhten Energieumsatz verbessert. Das Nervensystem wird sensibilisiert, aber auch mental bereitet sich der Sportler auf das Training vor. Da das Aufwärmtraining das Wichtigste in jedem Training ist, sollte es eine Zeit von etwa 20 Minuten einnehmen. Der Puls geht bis ca. 130 Schläge in der Minute. Es wird nach dem Phasenkonzept vorgegangen. Zuerst wird eine grundlegende Erwärmung durchgeführt, dann kommt Gymnastik und anschließend die spezifische Aufwärmung für die Stunde. Sowohl im Aufwärmteppich, als auch gegen Ende des Trainings steht Muskelkräftigung auf dem Plan. Der unten aufgezeigte Zirkel ist flexibel und passt sich dem Vorankommen an. Oft kann er nur am Ende des Trainings gehalten werden. Bei den Übungen steht Funktionalität, Inter-/ Intramuskuläre Koordination und Einbezug der Tiefenmuskulatur im Vordergrund.

6.2 Dehnen

Der Körper muss, um elastisch zu bleiben, unbedingt gedehnt werden. Dabei wird gegen die gängigen Dysbalancen vorgegangen. Das Faszienewebe wird gelockert und wieder geschmeidig gemacht. Optimal wäre die Bereitstellung von Faszien Rollen für jeden Athleten, doch diese stehen leider nicht zur Verfügung. Um das Verletzungsrisiko zu senken wird dynamisch, also mit Nachfedern, gedehnt. Jeder Muskel darf dabei nicht länger als 15 Sekunden belastet werden.

6.3 Dysbalancen

Jeder Athlet hat Dysbalancen, also ein Ungleichgewicht zwischen verschiedenen Muskelgruppen. Die häufigste Dysbalance besteht zwischen dem einseitigen Verwenden nach dem bevorzugten Arm. So nimmt ein Rechtshänder für die gängigsten Aufgaben seine rechte Hand und sein starkes Bein ist das Linke. Es kommt zu Hüftproblemen, die die Lendenwirbelsäule nicht auszugleichen vermag. Dabei wird die Brustwirbelsäule einseitig verschoben und es kommt zu Schmerzen im gesamten Körper. Hinzu kommt, dass die Trainierenden als Schüler die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbringen und so trotz Sport einige Muskeln zum Verkürzen neigen.

Besonders konzentrisch veranlagt sind: Pectoralis Major, Iliopsas, Ischiocrurale Gruppe, Triceps Surae, Rectus Abdominis

Besonders exzentrisch veranlagt sind: Trapezius, Gluteus Maximus, Erector Spinae

Da beim Judo aber alle genannten Muskeln belastet werden, sollten alle Muskeln sowohl gedehnt, als auch gestärkt werden. Der Fokus beim Dehnen liegt aber klar auf den konzentrisch veranlagten Muskeln.

So ist es beim Judo besonders wichtig auch den Quadtrizeps und Deltoideus zu kräftigen. Ebenso muss die Rotatorenmanschette gestärkt und aufgewärmt werden.

Wichtig ist auch nicht einseitig zu trainieren und in der vollen Range of motion zu agieren.

6.4 Ablauf

Die folgenden Übungen werden immer unter Aufsicht mehrere Trainer durchgeführt. Der Trainer macht die Übung vor, die Assistenten kontrollieren und geben Hilfestellung. Zwischendurch werden bei stärkerer Beanspruchung betroffene Muskeln ausgeschüttelt & wieder gelockert. Die Übungen sollen mehrere Muskelgruppen ansprechen und möglichst funktional sein. Es wird nur die Hauptmuskulatur genannt. Um die Judoka auf die bevorstehenden Aufgaben im Boden vorzubereiten wird gegen Ende ein spezifisches Programm durchgeführt.

Übung+ Zeit	Durchführung	Organisation& Sinn
Kühlschrank Ca. 3 Minuten	Es gibt 2 Fänger und diese versuchen die restlichen Kinder zu fangen. Wird ein Kind gefangen, muss es an der Stelle, wo es von dem Fänger berührt wurde, stehen bleiben und warten, bis es befreit wird. Dies geschieht durch die anderen Kinder, welche das schockgefrostete Kind durch einen Wurf (hier Seoi- nage) auftauen.	Allgemeine Bewegung. Steigerung der Körpertemperatur. Lockerer Einstieg. Herantasten an Grundtechnik und Fallübung.
Hüpfen	Auf der Stelle. Vor & zurück. In Hocke, kurz halten. Arme und Hüfte mit rotieren.	Aktivierung der Fuß- & Beinmuskulatur. Lockerung der Faszien. Aktivierung des Kreislaufs. Funktionelle Übung durch Rotation.
Arme und Schultern rotieren. Schultern hochziehen	Sowohl nach vorne, länger nach hinten	Da Muskeln der Frontalebene konzentrisch veranlagt, Fokus nach hinten. Aktivierung der Rotatorenmanschette. Lösen von Blockaden.

Kopf nicken und schütteln	Langsam und konzentriert –nicht überdehnen	Lösen von Verspannung, Aktivierung der Halsmuskulatur.
Greifen	Arme werden nach oben, vorne und zur Seite ausgestreckt. Mit den Fingern wird fest zusammengegriffen. Auch der Daumen ist ein Finger!	Aktivierung der Unterarme. Und Gelenke in der Hand. Griffkraft.
Oberkörperdrehung mit ausgestreckten Armen	Langsam und konzentriert	Dehnen von Deltoideus, Brust und Hals.
Ushiro- ukemi Sprünge	Rückwärtsfallübung, bei der schnell mit dem Gesäß zu den Füßen gerutscht wird und ein Streck sprung ausgeführt wird	Anhebung des Puls, Wdh. der Fallübung, gesamter Core & Bein Bereichs
Zahlen malen	Judoka liegt auf dem Rücken und malt mit gestreckten Beinen Zahlen in die Luft	Kräftigung Rectus Abdominis & Gluteus Maximus
Katzenbuckel	Aus Vierfüßlerstand wird Rücken zu Buckel angespannt und beim Lösen durchhängen lassen	Aktivierung der Wirbelsäule. Lockerung von Blockaden.
Vorübung zum Lotus Sitz	Schneidersitz. Dehnung mit rechter Hand auf rechtes, oberes Knie.	Dehnung der Beinmuskulatur. Kontrolle der Atmung und Aufrechterhaltung der Rückenspannung
Drehung im Liegen	Auf Rücken liegend mit Oberkörper nach rechts und links drehen. Arme ausstrecken.	Dehnung des Rückens. Teilweise auch der Ischiocruralen Gruppe. Aktivierung der Wirbelsäule.
Dehnung Beine im Sitzen	Im Sitzen Beine ausstrecken. Knie Richtung Matte. Oberkörper gerade und versuchen mit Händen	Dehnung Ischiocrurale Gruppe & Triceps Surae. Für optimalen Dehneffekt können Zehen zum Körper herangezogen werden.

	Richtung Zehen zu kommen.	
Dehnen auf Seite liegen und Verse Richtung Po ziehen.	Entspannt auf Seite liegen und mit rechter Hand rechte Verse gerade zum Po ziehen. Dabei kann mit dem Fuß reguliert werden.	Dehnung des Quadtrizeps
Hüftkreisen	Stabiler, schulterbreiter Stand. Mit Hüfte große Kreis Bewegungen durchführen	Aktivierung der Hüfte
Dehnen: Ausfallschritte mit Aufsetzen	Ausfallschritt mit hinterem Knie auf dem Boden. Oberkörper gerade. Hüfte nach vorne schieben.	Dehnung des Iliopsas. Aktivierung der Hüfte
Kreisen der Beine	Auf einem Bein stehend wird jeder Fuß in jede Richtung gedreht. Dabei kommt Beinansatz, Knie und Fußgelenk einzeln ins Spiel	Aktivierung von Faszien. Tiefenmuskulatur. Koordinative Aspekte
Purzelbaum	Vorwärts und rückwärts	Gesamten Körper vorbereiten. Handgelenke an Belastung heranzuführen. Rollbewegung der Bodenarbeit einführen.
Zempo- ukemi	Judorolle vorwärts	Gesamten Körper vorbereiten. Handgelenke an Belastung heranzuführen. Rollbewegung der Bodenarbeit einführen.
Rad	Rechts und links	Körperspannung, Handgelenke aktivieren
Panzerrolle	Rolle mit Partner	Körperspannung, Handgelenke aktivieren
Bodenrandori	Randori im Boden zwischen den Beinen aus Beinklammer heraus	Heranzuführung an typische Bodensituation aus Übergang Stand Boden.

		Erweiterung des Technikrepertoir Rectus Abdominis
Minizirkel (versch. Schwierigkeiten) Je nach Vorankommen, oft am Ende des Trainings	Sit- ups	
	Sachsenkreisel	Erector spinae, Trapezius, Trizeps brachii, Bizeps Brachii
	Seil	Erectus spinae, Trapezius, Trizeps Brachii, Bizeps Brachii
	Standschere	Gluteus Maximus, Latissimus, Deltoideus
	Schwimmer	Erector Spinae, Deltoideus
	Einbeinige Liegestütz	Bizeps Brachii, Trizeps Brachii, Rectus Abdominis

7. Quellen

- JudoHD.de „Übergang Stand- Boden“
 - Sfranke.net „Komplexaufgabe Boden für Dan- Prüfungen“
 - Judoevolution.ch „Übergang Stand- Boden“
 - Judobund.de „Kampfbregeln DJB 2014 2“
 - Osteovital.net
 - „Judo: Der Weg zum Erfolg“ [Kindle Edition] von Gunter Bischof und Norbert Schöllhorn
 - „Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll“ von Marcel Andra, Sbaine Bleuel& Torsen Pfitzer
 - „Judo Trainer C Ausbildung“ von Deutscher Judo Bund
 - Youtube.com/StrongandflexTV
 - Youtube.com/ UCNaHtlgdktJWFfohRVBvPqg
 - Youtube.com/johanneskwella
 - „HJV Trainer C Ausbildung“ von Dr. J. Grasmück
 - Judo-praxis.de „Übergänge vom Stand zum Boden“
- Judo-praxis verweist auf folgende Quellen:*
- Friedrich, Frank-Michael u.a. "Zur Methodik der Entwicklung wettkampfwirksamer und stabiler Katame-waza im Hochleistungsbereich des DJV der DDR" Leipzig, DHfK, Diplomaarbeit 1977
 - Lehmann, Gerhard/Müller-Deck, Hans "Judo" Berlin 1987
 - Okano. Lsao "Vital Judo" Wetzlar 1980
 - Radfon,Ralf "Untersuchungen zur Kennzeichnung, Klassifizierung und Lösung von Kampfsituationen beim Übergang vom Stand- zum Bodenkampf