

ATHLETIKTRAINING

Athletiktraining als Voraussetzung für das Erlernen von Judo

Athletikkonzept für die Altersklassen U13 und U15

Schau dir Anna-Maria Wagner, Dominic Ressel oder Johannes Frey an. Ein:e Top-Judoka ist stark und schnell, robust und beweglich, ausdauernd und explosiv, koordinativ begabt und vieles mehr. Kurz gesagt: Ein:e Judoka ist athletisch. Über alle Gewichtsklassen und Geschlechter hinweg. Viele der Anlagen mögen angeboren sein, die Ausprägungen hingegen sind hart erarbeitet und über unzählige Trainingsstunden und Jahre entwickelt. Auf und neben der Matte. Damit unsere Talente die Möglichkeit haben, ihren Vorbildern nachzueifern, müssen wir die Voraussetzungen sowohl in Technik und Taktik als auch in der Athletik schaffen. Zu glauben, wir müssten nur mehr Judo trainieren und genügend Trainingspartner:innen zur Verfügung haben, ist nicht zeitgemäß. Selbst Ausnahmetalente und die größten Judo-Nationen investieren in Athletiktraining: Clarisse Agbegnenou macht Yoga, Ono Shohei stemmt Gewichte, Daria Bilodid absolviert intensive Laufeinheiten. Ein:e Top-Judoka ist vor allem ein:e Top-Athlet:in.



Top-Judoka Johannes Frey (in blau) gegen den Niederländer Henk Grol

Foto: Falk Scherf

Als Verband, Vereine und Trainer:innen, die wir Judo als Wettkampf- und Leistungssport betreiben, ist es unsere Aufgabe und Verantwortung, unseren Talente Wege an die Weltspitze zu ermöglichen. Gehen müssen sie diesen mitunter steilen Weg natürlich selbst, aber wir können ihnen die Richtung weisen und sie mit dem Rüstzeug ausstatten, das sie benötigen, um ihr Ziel zu erreichen.

Judo ist ständiger Entwicklung und Veränderung unterworfen. Einer der Trends der letzten Jahre und Jahrzehnte ist die immer enger werdende Konkurrenz. Die Anzahl der Nationen, die in der Weltspitze mitmischen, steigt stetig an. Daneben sind in den vergangenen Olympiazyklen die physischen und psychischen Anforderungen an die Athlet:innen nicht zuletzt aufgrund des immer dichter gewordenen Wettkampfkalenders deutlich gestiegen. Gleichzeitig hat sich der Lebensstil der heutigen Gesellschaft stark verändert, was sich auch unter Kindern und Jugendlichen in fortschreitender Bewegungsarmut niederschlägt. Judo konkurriert nicht nur mit anderen Sportarten und Freizeitangeboten wie Musik und Kunst um die Zeit der Heranwachsenden, sondern auch mit digitalen Angeboten wie soziale Medien, Videospiele und Streaming-Dienste. Einst als selbstverständlich angesehene grundlegende sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Rollen, Rückwärtslaufen, Springen und Rennen erlernen nicht mehr alle Kinder im alltäglichen Spielen und Toben. Vor dieser für den

Unser Athletiktrainerin Miryam Roper erklärt das neue NWJV-Athletikkonzept für Nachwuchstalente.



Leistungssport zutiefst abträglichen Entwicklung dürfen wir nicht die Augen verschließen. Ein umgehendes Umdenken und Handeln unter allen Beteiligten ist erforderlich.



Zu der langfristigen Entwicklung unserer Talente gehört auch deshalb ein strukturiertes, ganzheitliches Athletiktraining, welches die Voraussetzungen schafft, überhaupt Judo lernen zu können. Wer es nicht schafft, sicher auf einem Bein zu stehen bzw. zu hüpfen, für den oder die wird es äußerst schwierig, eine:n Partner:in selbst ohne Widerstand Uchi-Mata zu werfen.



Mit dem Athletikkonzept für die Altersklassen U13 und U15 möchten wir als Verband einen wichtigen Beitrag leisten und Rahmenbedingungen schaffen, mit denen wir unsere Talente im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus entwickeln können. Unser Ziel ist es, dass unsere Athleten und Athletinnen im Erwachsenenbereich international erfolgreich werden. Neben der Leistungsentwicklung und -optimierung ist das Verletzungsrisikomanagement bei der Entwicklung des Athletikkonzeptes ausschlaggebend gewesen. Dabei sind beide Zielsetzungen keinesfalls gegenläufig, sondern ergänzen und bedingen sich. Verletzungen haben immer einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit bedingt auch immer auf das Verletzungsrisiko.



Natürlich können wir Verletzungen weder völlig vermeiden noch vorhersagen. Doch je besser Muskeln, Sehnen, Knochen und Bandapparat auf die Belastungen vorbereitet sind, je umfangreicher die Bewegungskompetenz ist, bei unerwarteten Situationen adäquat zu reagieren, je besser die konditionellen Fähigkeiten sind, bei intensiver Belastung konzentriert bleiben zu können und je geringer der insgesamt Erschöpfungszustand ist, desto geringer ist im Allgemeinen auch das Verletzungsrisiko. Jede Verletzung führt auf der anderen Seite zu einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit. Kurzfristig muss das Training unterbrochen und pausiert werden. Bevor weiter an den Trainingsinhalten gearbeitet werden kann, gilt es wieder fit zu werden. Eventuell erreicht man nach einer Verletzung nicht mehr sein vorheriges Niveau oder kann sein eigentliches Potenzial nie ausschöpfen. Schlimmstenfalls kann oder möchte ein:e Athlet:in wegen einer Verletzung kein Judo oder Leistungssport mehr betreiben, weil der Körper es nicht zulässt oder er oder sie die Freude am Sport verliert.

**„Wer erfolgreich sein will,
muss hart trainieren.
Aber nur wer gesund ist,
kann hart trainieren.“**

Athletiktraining ist keinesfalls nur Krafttraining, auch wenn Kraft in seinen unterschiedlichsten Ausprägungen im Judo von hoher Bedeutung ist. Athletische Fähigkeiten und Fertigkeiten werden sowohl auf der Matte judospezifisch als auch unspezifisch abseits der Matte trainiert. Neben der bereits angesprochenen Kraftentfaltung befasst sich das Training der Athletik mit der Bewegungseffizienz, dem Regenerationsmanagement und der Entwicklung der Energiesysteme. Im Athletiktraining unserer Nachwuchstalente liegt der Fokus auf der Verbesserung sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten, dem Erwerb der Krafttrainingskompetenz und der Steigerung der Bewegungseffizienz.

NWJV-Athletikkonzept für U13 und U15

Ein Ansatzpunkt ist dabei ein regelmäßiges, dem Leistungsstand der Athlet:innen angepasstes Athletiktraining. Gleichzeitig bietet sich in jeder einzelnen Judo-Trainingseinheit die Möglichkeit, im Warm-Up und der Trainingsnachbereitung athletische Inhalte zu integrieren. Natürlich verstehe ich den Einwand, dass wir bereits jetzt schon zu wenig Zeit haben, um Judo zu vermitteln und wir uns es nicht leisten können, in 60 oder 90 Minuten auch noch an der Athletik zu arbeiten. Aber, die Investition lohnt sich: Mit verbesserter Körperwahrnehmung und Balance, gesteigerter Muskelkraft und höherer Rumpfstabilität lassen sich Judo-Techniken leichter und schneller erlernen. Athletiktraining gehört schon immer ins Judotraining. Es ist Technikvoraussetzungs-training. Die Herausforderung liegt darin, dass wir die geringe Zeit, die wir zur Verfügung haben, effizient und effektiv nutzen. Deshalb ist ein Kernpunkt des neuen Athletikkonzeptes Möglichkeiten aufzuzeigen, wie jeder Verein ohne großen Aufwand und unabhängig von der jeweiligen Ausstattung Athletiktraining in sein tägliches Training integrieren kann. Die Programme sind dabei nicht auf die Altersklassen beschränkt, sondern lassen sich an andere Alter- und Leistungsklassen übertragen.



Das Warm-Up

Je nach Dauer der Trainingseinheit sollte das Warm Up 15 bis 25 Minuten betragen. Den Startpunkt bildet der Mobility Flow, der bereits in der vergangenen Ausgabe näher beleuchtet wurde. Denn Mobilität und motorische Kontrolle sollten möglichst täglich trainiert werden. Mit dem Mobility Flow stellen wir sicher, dass innerhalb von wenigen Minuten die für das Judo wichtigen Gelenke mobilisiert werden. Auf ein ganzes Jahr aufaddiert, ergibt sich dadurch ein hohes Volumen an Mobility Training. Anschließend soll in einem weiterhin allgemeinen Teil des Warm Ups die Motorik geschult, Bewegungsmuster wiederholt, das Aktivierungslevel weiter gesteigert und die Schnellig-

keit trainiert werden. Dazu wählen die Trainer:innen wie aus einem Baukasten-System Übungen aus den Bereichen Turnen, Rumpfstabilität, Rollen und Fallen, Landen und Springen sowie judospezifische Schnelligkeit und Agilität aus. Aus den fünf Kategorien sollen mindestens drei in jedem Training abgedeckt werden. Wichtig dabei ist, dass keine Trainingsformen gewählt werden, die die Athlet:innen vor den Judo-Inhalten erschöpfen.

Zuletzt gehören in jedes Warm Up einer Judo-Einheit Uchi-komi in der Variante, die für die Inhalte der Trainingseinheit am besten passt. Es ist nicht unser Anliegen, das Rad neu zu erfinden. Die meisten Übungsformen sind bekannt. Indem wir eine Struktur anbieten und Programme vorschlagen, möchten wir es jedem Trainer und jeder Trainerin möglichst einfach machen, sich auf das Wesentliche, der Vermittlung von Judo, zu konzentrieren.

Trainingsnachbereitung

Einen weiteren Ansatzpunkt für Athletiktraining auf der Matte bietet die Trainingsnachbereitung im Anschluss an das Judotraining. Abhängig von den Inhalten und Zielen der Trainingseinheit und der -periode können wir 15 bis 30 Minuten im Anschluss des Trainings sowohl zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten als auch zum Cool Down nutzen. Unter den Bereich der Konditionierung werden Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Ausdauer zusammengefasst. Dabei sollten bereits bekannte Bewegungsmuster genutzt werden, die wiederholt werden. Zum Cool Down gehören Auslaufen oder -radeln, also Cool Down im engeren Sinne, sowie Dehnen und Entspannungstechniken.

Athletiktraining neben der Matte

Der Fokus liegt auf dem Erlernen folgender zentraler Bewegungsmuster: Kniebeuge, Standwaage, Liegestütz, Hang, Seitstütz und Hop*

Die Auswahl der zentralen Bewegungsmuster haben wir auf Basis des Anforderungs- und Risikoprofils unserer Sportart getroffen. Die Übungen innerhalb der Progressionsreihen sind so ausgewählt, dass der Materialaufwand minimal gehalten wird. Gearbeitet wird vornehmlich mit dem eigenen Körpergewicht. Erst wenn die Technik beherrscht wird, werden Zusatzgewichte eingeführt, so dass das Athletiktraining sicher, alters- und leistungsgerecht ist. Verschiedene Level sorgen dafür, dass jede:r Athlet:in entsprechend des eigenen Niveaus trainiert. Um das nächste Level zu erreichen, erfolgt eine Überprüfung der Technik.

Neben der Verbesserung der individuellen Bewegungsfertigkeiten und dem Erwerb der Krafttrainingskompetenz zielt das Athletiktraining auch auf die Vermittlung von Wissen über optimale Körperposition und Haltungskontrolle ab. Die Athleten und Athletinnen sollen möglichst früh lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Wenn sie Fehler in der Übungsausführung bei anderen identifizieren können, profitiert auch ihre eigene Bewegung. Gleichzeitig steigt die Qualität des gesamten Trainings, da anstelle von einem oder einer Trainer:in nun die Trainierenden selbst zur Qualitätssicherung beitragen. Um die Umsetzung des Athletiktrainings in den Vereinen zu erleichtern, bieten wir als Verband Fortbildungen für Trainer:innen an, geben eine Rahmentrainingskonzeption vor und stellen Materialien zur Trainingsplanung zur Verfügung. Daneben soll mittelfristig an jedem Stützpunkt ein wöchentliches Athletiktraining für die U13 und U15 etabliert werden.

Monat	Fokus Athletiktraining
August	Turnen
September	Kniebeuge
Oktober	Liegestütz
November	Standwaage
Dezember	Hang
Januar	Seitstütz
Februar	Hops
März	Turnen
April	Kniebeuge
Mai	Hang
Juni	Ganzkörper
Juli	Dehnen & Mobilisieren

Als erfolgreiche Athletin weiß ich, wie schwer es ist Ziele zu erreichen, wenn man nicht von Anfang an in den optimalen Strukturen einen Platz findet. Deshalb ist es mir nun als Trainerin ein persönliches Anliegen zukünftige Generationen von Talenten dabei zu unterstützen ihre Ziele zu erreichen. Jede:r, egal in welchem Verein oder Verband soll Zugang zu einer Basisausbildung auch in der Athletik haben. Dazu möchten wir mit dem Athletikkonzept Standards setzen. Ob wir damit erfolgreich sind, ist in erster Linie davon abhängig, dass wir – Verband, Vereine, Trainer:innen, Athlet:innen und Umfeld – als Team zusammenarbeiten und uns offen austauschen.

* Sprung mit einbeinigem Absprung und gleichseitiger Landung

Die Kniebeuge

Die Kniebeuge gehört zu den fundamentalen Bewegungsmustern des Menschen. Bereits im Kleinkindalter sind wir dazu fähig, uns tief in die Hocke zu setzen und mit geradem Rücken aufzustehen. Im Judo findet sich die Kniebeuge mit ihren Variationen in unterschiedlichen Bewegungen und Techniken wieder. Daneben ist das Beherrschen der Kniebeuge-Technik zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und somit zur Verringerung des Verletzungsrisikos von großer Bedeutung. Nicht zuletzt ist die Kniebeuge eine Grundvoraussetzung für das Erlernen des olympischen Gewichthebens, welches besonders im Leistungssport als effiziente und effektive Trainingsform zur Entwicklung der Explosivkraft Anwendung findet.

Allerdings hat die Kniebeuge einen hohen Anspruch an motorische Kontrolle und Mobilität. Besonders als Reißkniebeuge, mit den Händen über Kopf ausgeführt, machen sich Beeinträchtigungen in der Beweglichkeit in der Ausführung bemerkbar. Ohne die nötige Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk, Hüfte und Brustwirbelsäule wird es schwierig, eine Kniebeuge technisch sauber über das volle Bewegungsausmaß auszuführen.

Progressionsreihe der Kniebeuge

- Level 1: Air Squat hold (isometrisch)
- Level 2: Zombie Squat (exzentrisch)
- Level 3: Reißkniebeuge und Goblet Squat
- Level 4: Einbeinige Kniebeuge

Haltungsscheckliste

- 3-Punkte-Standfußkontrolle mit aktivem Fußgewölbe
- Gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Füßen
- Beinachsenkontrolle, Kniescheibe über 3./4. Zehe
- Ideal: Hüft- unter Kniegelenken
- Mundboden, Zwerchfell und Becken parallel
- Knie- und Hüftstreckung verläuft parallel
- 3-Punkte-Kontrolle mit einem Stab (Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Steißbein)



Kiran Pawellek (oben) und Thies Funke demonstrieren die Kniebeuge



Fotos: Jens Malewany

Beispielhaft möchte ich anhand der Reißkniebeuge zeigen, wie man eine Kniebeuge coachen kann.

Startposition

Der oder die Athlet:in steht circa schulterbreit, die Füße leicht auswärts rotiert. Er oder sie hält einen Stab in beiden Händen, so breit, dass wenn er oder sie ihn auf dem Kopf ablegt, die Ellenbogen maximal 90 Grad gebeugt sind.

Anleitung

1. Verwurzel Dich. Schraub die Füße nach außen in den Boden, ohne sie zu bewegen, als ob Du ein Marmeladenglas zudrehen wolltest, das schon fest verschlossen ist.
2. Schieb den Stab zur Decke und versuch ihn zu zerbiegen. Die Arme bleiben gestreckt.
3. Stell Dir vor, du hast einen Luftballon in deinem Bauch. Atme ein und pump den Luftballon komplett auf. Der Core ist stabil wie eine volle Coladose.
4. Setz Dich tief in die Hocke. Der Stab bleibt zur Decke gestreckt.
5. Stopp die Bewegung hart ab, als würdest Du eine Vollbremsung machen.
6. Drück den Boden weg und schnell wie eine Rakete explosiv Richtung Himmel. Die Füße sind im Boden verwurzelt.
7. Atme aus.

Endposition (5.)

Die Oberschenkel sind mindestens waagrecht zum Boden. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Kniescheibe und 3./4. Zehe zeigen in dieselbe Richtung. Der Rücken ist gerade und der Blick geradeaus. Der Stab ist über den Ohren in Linie mit der Fußmitte. Die Ellenbogen sind gestreckt, die Achselhöhlen zeigen nach vorne. Die Handgelenke sind leicht überstreckt.

Du willst mehr erfahren oder hast noch Fragen zur Athletikübung des Monats?

Dann melde dich zum Live-Online-Seminar am Sonntag, 11. September 2022 um 11:00 Uhr an.

Weitere Informationen findest du bei Facebook und Instagram oder auf unserer Webseite www.nwJV.de.