

Wann gehe ich hoch?

Der optimale Zeitpunkt für den Gewichtsklassenwechsel

Zum ersten Mal wurde ich mit dem Thema Gewichtmachen konfrontiert, als ich circa zehn, elf Jahre alt war. Ich erinnere mich daran, dass mein Trainer uns immer freitags wog. Wir waren drei Mädchen im Verein, die an Wettkämpfen teilnahmen – ähnlich alt, ähnlich groß, ähnlich schwer. Normalerweise war ich die leichteste, aber wohl „leider“ gerade nicht mehr eine Gewichtsklasse unter der nächst schwereren. Mein Trainer erklärte mir ganz beiläufig, dass ich ja nur mal auf das Abendbrot verzichten müsste, dann könnte ich noch in der tieferen Gewichtsklasse kämpfen und wir alle drei das Turnier gewinnen. Er zwang mich nicht oder setzte mich direkt unter Druck. Es machte für mich Sinn und was ist schon eine Mahlzeit? Von den erwachsenen Athletinnen habe ich mir dann irgendwann abgeschaut, wie man es „richtig“ macht. Extra laufen, trainieren in Plastikanzügen. Einen Schwitzanzug besaß ich natürlich nicht, aber Müllsäcke und Klarsichtfolie. Mein Erfindungsgeist war groß. Meinen Eltern sagte ich natürlich nichts davon. Es ging so weit, dass ich mir mehrere Kilo Salz kaufte, weil ich in der Schule das Thema Osmose hatte und überzeugt war, ich könnte den Effekt der heißen Wanne noch verstärken.

Der Wechsel der Gewichtsklasse wurde für mich zu einem kleinen Weltuntergang, für meine Trainer wahrscheinlich Drama, das sie sich gerne erspart hätten oder vielleicht sich auch hätten ersparen können? Ewig habe ich versucht, an den 52 kg festzuhalten. In den Wochen vor einem Wettkampf trainierte ich ständig mit extra Kleidung und Plastik, ging vor der Schule und am Wochenende nochmal laufen, ernährte mich von selbstgemachtem Wackelpudding – mit Süßstoff statt Zucker, Diät-Produkten und Gurken. Einmal wurden wir auf einem Kaderlehrgang fünf Tage vor dem Turnier gewogen. Ich hatte immer noch um die fünf Kilogramm zu viel. Hoch gegangen bin ich letzten Endes durch – ich unterstelle das jetzt einfach – eine List. Michael Bazynski sagte mir, ich könnte für ein internationales Turnier nachrücken. Es gäbe aber nur einen Platz bis 57 kg. Die 52 kg waren vom Tisch. Das Gewichtsproblem blieb. Bis mir derselbe Trainer nach vielen Verletzungen und Leiden allerseits endlich die Pistole auf die Brust setzte und eine Entscheidung forderte: Entweder ich hielt mein Gewicht kontinuierlich innerhalb der fünf Prozent oder ich wechselte auf 63 kg. Ich beschäftigte mich mit meiner Ernährung, veränderte mein Umfeld und die Ergebnisse folgten.

Die falsche Gewichtsklasse und schlechtes Gewichtmachen wirken sich aber nicht nur negativ auf die Leistung aus, sondern bergen weitreichende Gefahren und Risiken auf die körperliche und mentale Gesundheit. Von extremen Essstörungen wie Bulimie und Magersucht bin ich im Gegensatz zu anderen verschont geblieben, mein Essverhalten, meine eigene Körperwahrnehmung und mein Verhältnis zur Waage sind aber definitiv gestört und das Relative Energiedefizit Syndrom (RED-S) lag bei mir sicher auch schon als Jugendliche vor.

Beim RED-S (Abkürzung für Relatives Energiedefizit im Sport oder Relatives Energiedefizit Syndrom) (siehe auch Abbildung rechts oben) handelt es sich um eingeschränkte physiologische Funktionen aufgrund eines wiederholt vorhandenen Energiedefizits. Wenn regelmäßig der Energieverbrauch durch Sport und Alltagsaktivitäten so

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

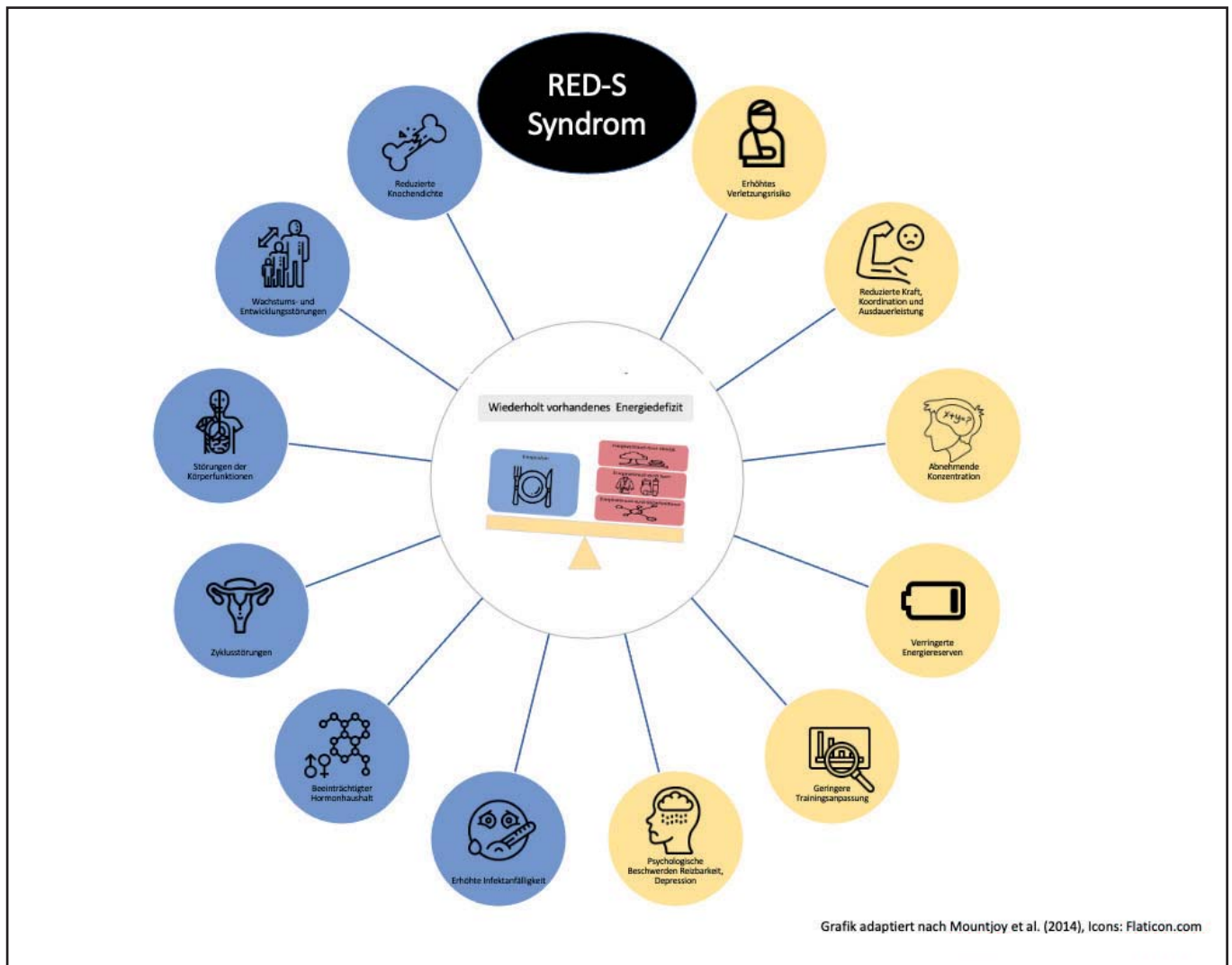


wie grundlegende Körperfunktionen die Kalorienzufuhr übersteigt, kommt es zu einer geringen Energieverfügbarkeit, welche sowohl zu negativen gesundheitlichen Folgen als auch zu Leistungseinbußen führen kann.

Wer jetzt glaubt, heute sei alles anders, der täuscht sich leider. Der Einfluss der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit und -entwicklung ist zwar den meisten bewusst(er), aber gehandelt wird dennoch noch zu häufig anders.

Es gibt noch immer Athleten und Athletinnen aus dem Nachwuchsbereich, die für die Höhepunkte über 10 Prozent ihres Körpergewichtes Gewicht machen, weil sie im Saisonverlauf in Folge des natürlichen Wachstums zugenommen haben. Im Nachhinein wird berichtet, beim Nachschwitzen unter den Jacken ohnmächtig geworden zu sein. Die Verdauung funktioniert auch Wochen später nicht wieder normal. Andere Athleten und Athletinnen werden nach einer erfolgreichen Saison in die höhere Gewichtsklasse wechseln. Dennoch wollen sie erst Monate später den Kraftaufbau beginnen, um nochmal die „sicherere“ Medaille bei den Deutschen Meisterschaften zu gewinnen. Vereinstrainer:innen versuchen diese im Anschluss als Fremdstarter:innen für die Mannschaft zu gewinnen. Natürlich in der niedrigeren Gewichtsklasse, für die höhere werden sie nicht gebraucht. Auch fürchten sich einige Athleten und Athletinnen noch immer vor einem Gewichtsklassenwechsel und lehnen den Rat ihrer Trainer:innen ab, obwohl sie schon über der nächsten Gewichtsklasse liegen. Irgendwann schaffen sie das Gewicht trotz Extra-Trainings und Verzicht auf Mahlzeiten nicht mehr. Das Gewichtmachen selbst und der damit verbundene Stress führen aber zu einer solchen Erschöpfung, dass sie auch Wochen später nicht wieder voll belastbar sind.

Dass es anders geht, wir das auch besser können, zeigen Beispiele wie **Falk Petersilka** und **Szaundra Diedrich**.



Wie bist Du mit dem Thema Gewichtsklassenwechsel in Deiner Jugend umgegangen?

Szaundra: „Ich komme aus einem kleinen Verein. Da war das Gewicht kein Thema.“
 Falk: „Ich habe nie wirklich Gewicht gemacht und bin immer frühzeitig gewechselt.“

Wann hast Du Dich zum ersten Mal mit dem Thema Gewichtsklassenwechsel wirklich beschäftigt?

Szaundra: „Beim Sichtungsturnier in Erfurt war ich bei Ankunft zu schwer. So richtig Gedanken habe ich mir nicht gemacht. Ich ahnte, dass es knapp werden könnte, aber ich habe mich auch nicht angestrengt, über Tag noch Gewicht zu verlieren. Mein Trainer war nicht begeistert, aber eigentlich nur weil ich vorher nichts gesagt habe. Letztlich konnte er auch nichts sagen, denn ich habe das Turnier auch in der höheren Gewichtsklasse gewonnen.“



Falk: „Ich bin immer hochgegangen, wenn ich keine Lust mehr hatte, Gewicht zu machen. Das waren aber nie mehr als zwei bis drei Kilogramm. Die Entscheidung, von 90 kg auf 100 kg hochzugehen, kam allerdings von meinem Trainer. Ich war aber sehr schnell davon überzeugt.“

Was würdest Du Nachwuchstalenten raten?



Szaundra: „Seid ehrlich und redet mit euren Trainer:innen offen über euer Gewicht, um als Team eine gemeinsame Lösung zu finden. Das Wichtigste ist eine bewusste und gesunde Ernährung.“
 Falk: „Wechselt immer frühzeitig die Gewichtsklasse. Gerade wenn man noch im Wachstum ist, wird dieser Schritt sowieso irgendwann kommen. Es ist unnötig, sich übermäßig zu quälen, bevor man dann doch hochgeht.“

Empfehlungen zur Wahl der Gewichtsklasse

u11/u13/u15	In der Gewichtsklasse kämpfen, in der man sich am Wettkampftag einwiegt.							
Fu18	-40kg	-44kg	-48kg	-52kg	-57kg	-63kg	-70kg	-78kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >2%	40,8kg	44,9kg	49,0kg	53,0kg	58,1kg	64,3kg	71,4kg	79,6kg
Mu18	-46kg	-50kg	-55kg	-60kg	-66kg	-73kg	-81kg	-90kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >2%	46,9kg	51kg	56,1kg	61,2kg	67,3kg	74,5kg	82,6kg	91,8kg
Fu21			-48kg	-52kg	-57kg	-63kg	-70kg	-78kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >5%			50,4kg	54,6kg	59,9kg	66,2kg	73,5kg	81,9kg
Mu21			-60kg	-66kg	-73kg	-81kg	-90kg	-100kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >5%			63kg	69,3kg	76,7kg	85,1kg	94,5kg	105kg

Je früher man in seiner Zielgewichtsklasse ankommt, desto mehr Zeit hat man auch, sich in dieser einzukämpfen. Gewichtmachen sollte ausschließlich im Spitzenbereich eingesetzt werden, wenn die körperliche Entwicklung abgeschlossen und eine professionelle Betreuung sichergestellt ist. Kindern und Jugendlichen sollte von klein auf bewusst gemacht werden, dass die Gewichtsklasse immer nur temporär ist und ein:e gute Judoka in jeder Gewichtsklasse ein:e gute Judoka sein wird, auch wenn man vielleicht kurzfristig nur Zweite:r wird. Wer leistungsfähig und stark werden und bleiben möchte, kann sich nicht mangelernähren.

Die Gesundheit der Athleten und Athletinnen liegt in unserer Verantwortung. Im Hinblick auf das Gewichtsmanagement ist der erste und wichtigste Schritt, die Athleten und Athletinnen zu einer gesunden, leistungssportgerechten Ernährung zu bewegen. Das ist Bildungs- und Erziehungsarbeit, aber auch Vertrauensarbeit. Wir Trainer:innen müssen das Selbstbewusstsein unserer Athleten und Athletinnen stärken und ihnen zeigen, dass wir langfristig auf sie bauen und ihr Bestes im Sinn haben. Manchmal müssen wir mitunter harte Entscheidungen treffen, auch wenn der oder die Athlet:in dann erstmal nicht glücklich ist. Das schließt die Wahl der Gewichtsklasse mit ein. Ich habe in der ein oder anderen Situation eventuell auch mit Unmut und Unverständnis reagiert und meinem Trainer das Leben schwer gemacht. Retrospektiv bin ich aber überzeugt, dass er immer in meinem Sinne und nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt hat und meistens auch richtig lag.

Die Liegestütze

Im Bereich der Oberkörpermuskulatur kommt man an der Liegestütze nicht vorbei. Auf den ersten Blick ein simples Bewegungsmuster zeigen sich in der Ausführung der Liegestütze diverse Bewegungsformen und unterschiedliche Bewegungsqualitäten. Die Position von Kopf bis Fuß unter Spannung zu halten, während sich die Arme bewegen, erfordert Körperbeherrschung und Kraft. Genau deshalb ist die Liegestütze für Judoka eine hervorragende Kräftigungsübung, nicht nur für die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, sondern eben auch für die Rumpfkontrolle. Beim Judo müssen wir mit dem Oberkörper Druck ausüben und standhalten können, ohne dadurch direkt unser Gleichgewicht zu verlagern.

Progressionsreihe der Liegestütze

- Level 1: Frontstütz (Isometrisch)
- Level 2: Exzentrische Liegestütze zu Knien
- Level 3: Liegestütze
- Level 4: Side-to-Side Liegestütze



Sara Wolsfeld demonstriert die Liegestütze

Du hast noch Fragen oder willst Experten-Tipps zur Athletikübung des Monats?

Dann melde dich per E-Mail bei Miryam.roper@nwjv.de zum Live-Online-Seminar am **Sonntag, 9. Oktober 2022** von 11:00 bis 12:00 Uhr an.

Weitere Informationen zum Athletiktraining findest du auf unserer Webseite www.nwjv.de unter Nachwuchsathletikkonzept.

Zum Erlernen der Technik sollten zuerst Start- und Endposition beherrscht werden, dann sollte der Weg von Start- zu Endposition kontrolliert in geringer Geschwindigkeit ausgeführt werden. Da der Anspruch an die Rumpfkontrolle bei der Liegestütze sehr hoch ist und die Oberkörperkraft oftmals noch nicht so hoch ist, wird die konzentrische Bewegung über einen verkürzten Hebel ausgeführt. Der oder die Athlet:in drückt sich mit Knien am Boden hoch und streckt danach die Beine in den kompletten Frontstütz. Danach kann die Liegestütze über die komplette Bewegung dynamisch trainiert werden. In der nächsten Lernstufe ist das Ziel, das Körpergewicht auf einen Arm zu verlagern.

Beispielhaft möchte ich dir fürs Level 2 zeigen, wie du die Liegestütze coachen kannst.

Startposition

Der oder die Athlet:in befindet sich im Frontstütz. Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel sind in einer Linie. Die Schulterblätter liegen flach am Brustkorb an. Die Arme sind gestreckt, aber nicht überstreckt. Die Hände sind mindestens schulterbreit, die Arme senkrecht, die Ellenbogen gestreckt, aber nicht überstreckt, die Finger gespreizt. Die Zehen sind aufgestellt.

Anleitung

1. **Verwurzel Dich.** Schraub dazu die Hände Richtung kleine Finger in den Boden, ohne die Hände zu bewegen.
2. Stell Dir vor, Du willst mit Deinem Gesäß eine Walnuss knacken. **Von Kopf bis Ferse bist Du ein Brett.**
3. **Senk das Brett kontrolliert zum Boden** und zähl dabei langsam bis vier.
4. Halte die Knie am Boden und **drück das kurze Brett** – nun von Knie bis Kopf – **weg vom Boden.**
5. Streck die Knie in den Frontstütz aus.

Haltungsscheckliste

- Knöchel, Hüftgelenk, Schulter und Ohr in einer Linie.
- 3-Punkte-Kontrolle mit einem Stab (Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Steißbein)
- Mundboden, Zwerchfell und Becken parallel
- Hände auf Brusthöhe
- In der Startposition liegen die Schulterblätter flach am Brustkorb an.
- In der Endposition sind die Oberarme 30 bis 45° abgespreizt

