



JUDO PREHAB- PROGRAMM

Unser Ziel: Robuste Athlet:innen entwickeln.

Für alle Judoka – besonders Nachwuchsathlet:innen.



5

Trainingsblöcke



3x

pro Woche



10-30

Minuten



VERLETZUNGSRISIKO
SENKEN.



BEWEGLICHKEIT &
STABILITÄT VERBESSERN.



BELASTBARER FÜR
TRAINING & WETTKAMPF.



JUDO PREHAB-PROGRAMM

ANLEITUNG



Robuste Athlet:innen entwickeln: **Langfristig. Nachhaltig. Effektiv.**



FÜR ATHLET:INNEN

Wähle einen oder mehrere Blöcke und arbeite gezielt an deinen Schwachstellen.



FÜR TRAINER:INNEN

Wähle monatlich einen oder mehrere Blöcke und integriere die Übungen flexibel.

★★★★★ DIE 5 BLÖCKE

 FUß- UND SPRUNG-
GELENKSMOBILITÄT

 HÜFTMOBILITÄT

 SCHULTER-
MOBILITÄT

 CORE-STABILITÄT

 SPRUNGMOMENT &
BALANCE



SO EINFACH INTEGRIERST DU ES IN DEINEN TRAININGSALLTAG:



FLEXIBEL EINSETZEN

Im Warm-Up, nach der Judo-Einheit oder als Zwischenübung im Krafttraining.



INDIVIDUELL ANPASSEN

Setze Schwerpunkte passend zu deinen Bedürfnissen und verfügbarer Zeit.



KONSEQUENT ANWENDEN

Regelmäßig einen Block statt einmal alles – 3x/Woche macht den Unterschied.



WARUM DIESES PROGRAMM?

Knie- und Schulterverletzungen gehören im Judo zu den häufigsten und schwerwiegendsten.



VERLETZUNGSRISIKO SENKEN.

Gezielte Übungen für starke Gelenke und mehr Bewegungs-kontrolle.



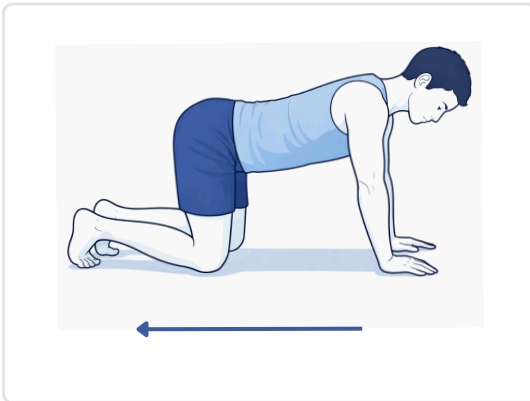
LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN.

Höhere Belastbarkeit, geringere Ausfall-zeiten und mehr Power beim Kämpfen.



FÜR ALLE EINFACH UMSETZBAR.

Geringer Zeitaufwand, klar strukturiert und sofort im Training nutzbar.



DOSIERUNG
2 x 3 - 5 Wdh.

Zehenstretch im Vierfüßlerstand

AUSFÜHRUNG

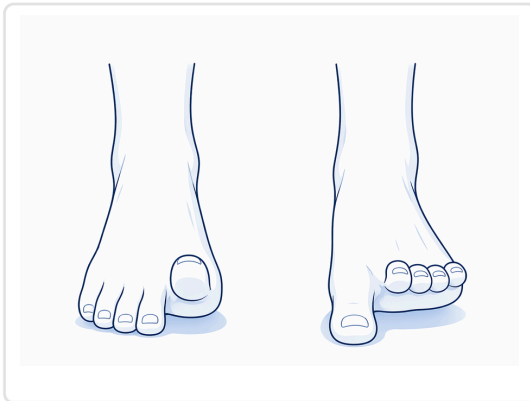
Geh in den Vierfüßlerstand. Stell die Zehen auf. Schieb dein Gesäß Richtung Fersen, bis du einen angenehmen Stretch fühlst. Drück die Zehen maximal für 5 bis 10 Sekunden in den Boden, als ob du dich aus einem Startblock zum Sprint abstoßen würdest. Entspann die Zehen und lass dich tiefer in die Dehnung senken. Halte den Stretch für 10 bis 20 Sekunden.



Tipp: Atme sanft, leise und langsam ein und aus. Deine Ausatmung sollte länger als deine Einatmung sein.



Achtung: Kein Schmerz im Zehengrundgelenk.



DOSIERUNG
2 x 10 - 12 Wdh. pro Seite

Klavier spielen mit den Zehen

AUSFÜHRUNG

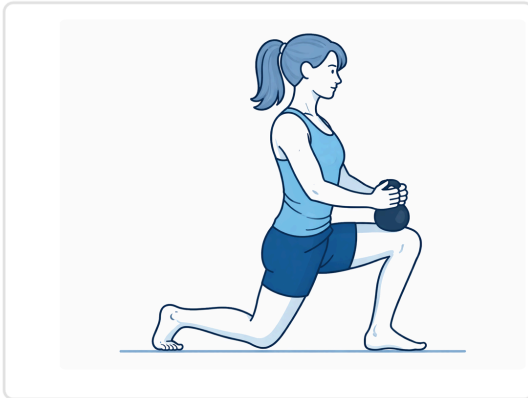
Steh aufrecht. Achte darauf, dass Großzehballen, Kleinzehballen und Ferse immer Kontakt mit dem Boden haben. Zieh nur den großen Zeh so weit hoch wie möglich. Halte für 2 Sekunden. Lege nun den großen Zeh ab und ziehe die anderen Zehen hoch. Halte für 2 Sekunden Ferse bleibt am Boden. Das war eine Wiederholung.



Tipp: Sitzend beginnen. Halte den großen Zeh bzw. die anderen Zehen mit dem anderen Fuß oder der Hand am Boden, während du die jeweils anderen Zehen hochziehst.



Achtung: Kein Schmerz im Zehengrundgelenk.

**DOSIERUNG****2 - 4 × 30 Sek. pro Seite**

KNEE-TO-WALL (SPRUNGGELENK)

AUSFÜHRUNG

Halber Kniestand. Stelle eine Kettlebell auf das aufgestellte Knie und lehne dich dann nach vorne. Nutze das Gewicht, um das Knie weiter nach vorne über die Zehen zu schieben. Achte darauf, dass die Ferse am Boden bleibt. Halte die Position ca. 30 Sekunden, mach 30 Sekunden Pause und wiederhole das Ganze.



Tipp: Knie immer über die 2.-3. Zehe schieben. Im Warm Up als dynamische Mobilisierung 15 Wdh je Seite.



Achtung: Ferse muss immer am Boden bleiben. Schmerz im Knie = Pause.



DOSIERUNG

2 × 8 - 10 Kreise pro Richtung
· pro Seite

SPRUNGGELENK-KREISEN

AUSFÜHRUNG

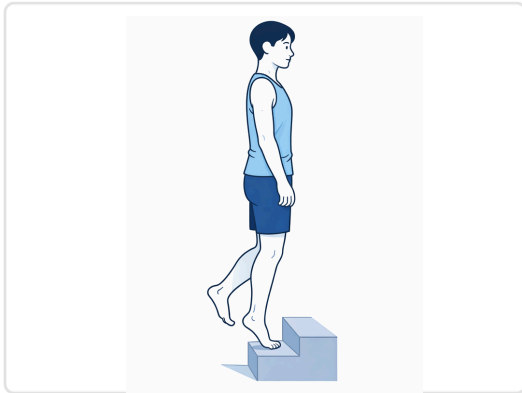
Sitzend. Halte ein Knie mit beiden Händen, um die Bewegung von Knie und Hüfte einzuschränken. Bewege deinen Fuß, als ob du mit deinem großen Zeh riesige Kreise an die Wand malen würdest – zuerst im Uhrzeigersinn, dann dagegen.



Tipp: Beginne, ein Quadrat zu malen, welches von Mal zu Mal runder zu einem Kreis wird.



Achtung: Nicht mit dem ganzen Bein kreisen – nur das Sprunggelenk.



EINBEINIGES WADENHEBEN (EXZENTRISCH)

AUSFÜHRUNG

Einbeinstand auf Treppenstufe, nur Ballen und Zehen auf der Kante. Lass dich aus dem Zehenstand langsam Ferse unter Stufenhöhe absenken (3 Sek.). Drück dich beidbeinig wieder hoch.

DOSIERUNG

**2 x 8 - 10 Wdh. pro Seite ·
3 Sek. runter**



Tipp: Leicht an der Wand festhalten. Die Absenkphase (exzentrisch) ist der wichtiger Part.



Achtung: Im Zehenstand das Sprunggelenk nicht nach außen fallen lassen. .



90/90 HÜFT-MOBILISATION

AUSFÜHRUNG

Auf dem Boden sitzend, Fersen breit aufgestellt, beide Knie 90° gebeugt. Der Rücken ist lang und gerade. Beide Gesäßhälften bleiben auf dem Boden. Lass beide Knie langsam in dieselbe Richtung sinken, bis du merkst, dass eine Gesäßhälfte abhebt. Stopp genau dort und wechsle die Richtung.

DOSIERUNG

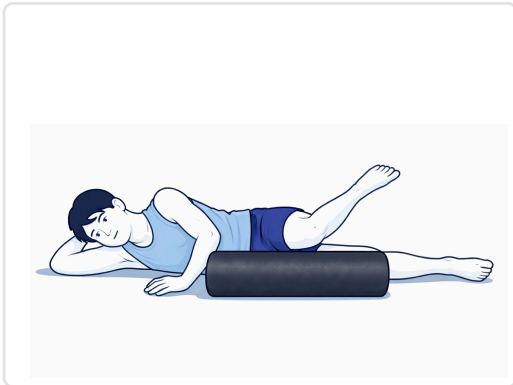
2 x 15 Wdh. pro Seite



Tipp: Stell die Hände hinter dir auf und lehn dich nach hinten, um mehr Stabilität im Rumpf zu haben und den Rücken gerade halten zu können.



Achtung: Beide Gesäßhälften bleiben am Boden.



DOSIERUNG

2 × 8 - 10 Wdh. pro Seite

HÜFTINNENROTATION IN SEITLAGE

AUSFÜHRUNG

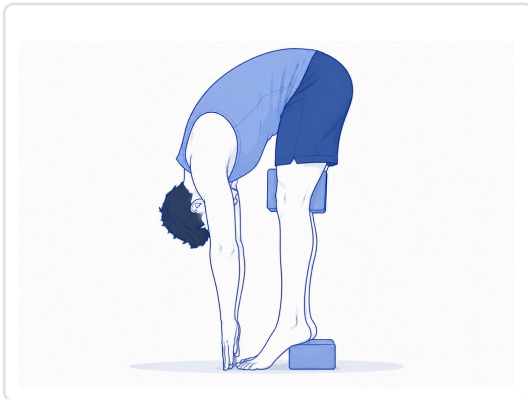
Seitlage. Das obere Knie ist auf Hüfthöhe hochgezogen und liegt auf einer Faszienrolle. Fixiere die Rolle mit dem Knie und hebe den Fuß so weit wie möglich, ohne dass die Rolle sich bewegt. Halte die Endposition für 2 bis 5 Sekunden und senk den Fuß so langsam wie möglich ab.



Tipp: Ein:e Partner:in hebt den Fuß an und du hältst dann die Position und senkst den Fuß langsam wieder ab.



Achtung: Das Knie hält die Rolle fest. Der Oberkörper bleibt stabil.



DOSIERUNG

2 x 8 - 10 Wdh.

ERHÖHTE VORBEUGE

AUSFÜHRUNG

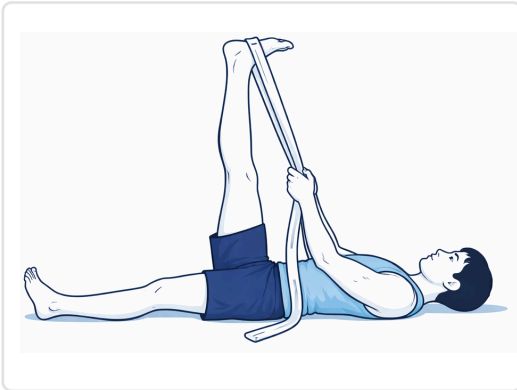
Stand, Vorderfuß auf Yogablock oder 1 bis 2 Judomatten erhöht. Fersen am Boden. Faszienrolle oder Yogablock zwischen Oberschenkel eingeklemmt. Zerdrücke die Rolle/den Block und greif nach deinen Zehen. Halte die Position für 5 bis 7 Sekunden und atme dabei langsam, sanft und leise aus.



Tipp: Variiere die Richtung, indem du nicht nur nach den Zehen, sondern auch außen nach den Knöcheln greifst.



Achtung: Lass die Knie gestreckt.



DOSIERUNG

2 × 8 - 10 Wdh. pro Seite

BEINHEBEN MIT GÜRTEL

AUSFÜHRUNG

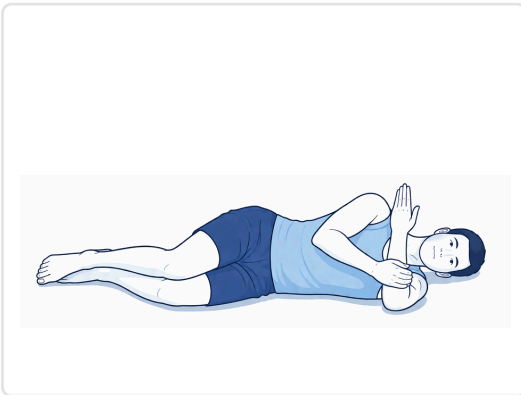
Rückenlage. Gürtel um eine Ferse gewickelt, die Enden in den Händen. Zehen des anderen Beines zeigen immer zur Decke. Zieh dein gestrecktes Bein mit Hilfe des Gürtels so hoch wie möglich, ohne dass Dein Gesäß abhebt oder das andere Bein nach außen rotiert. Löse den Zug aus den Armen und versuch trotzdem das Bein in der Position für 5 bis 7 Sekunden zu halten. Senke das Bein gestreckt langsam zu Boden.



Tipp: Ein:e Partner:in hält eine Hand unter den Rücken. Druck auf die Hand = Becken kippt. Ziel: kein Druck.



Achtung: Becken kippt, anderes Bein rotiert nach außen = weniger hoch heben.



DOSIERUNG

**2 x 2 Min. + 2 - 3 Wdh. á
5 - 10 s pro Seite**

SLEEPER STRETCH

AUSFÜHRUNG

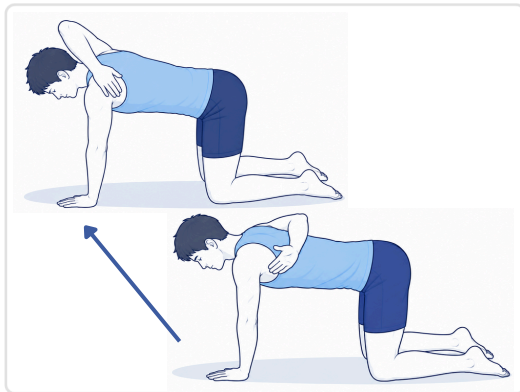
Seitlage. Ellenbogen des unteren Arms knapp unter Schulterhöhe. Ellenbogen 90° gebeugt. Finger zeigen zum Himmel. Drück den Unterarm mit der anderen Hand sanft zum Boden. Halte die Dehnung für 2 Minuten. Atme dabei langsam, sanft und leise. Drücke danach für 5 bis 10 Sekunden gegen die obere Hand. Entspanne und lass dich tiefer in die Dehnung senken. Halte den Stretch für weitere 10 bis 20 Sekunden. Wiederhole es 1 bis 2 Mal.



Tipp: Ellenbogen bleibt am Boden. Kein Dehnschmerz? Drück den Unterarm weiter zu Boden.



Achtung: Wenn sich die Schulter instabil anfühlt - Stop!.



HALBMOND

AUSFÜHRUNG

Vierfüßlerstand. Hände unter den Schultern, Oberschenkel parallel zu den Armen. Hebe einen Arm ab. Greife über dein Gesäß auf deinen Rücken und versuche das Schulterblatt des aufgestellten Arms zu erreichen. Greife dann ohne abzusetzen über deinen Kopf und versuche das Schulterblatt des aufgestellten Arms zu erreichen.

DOSIERUNG

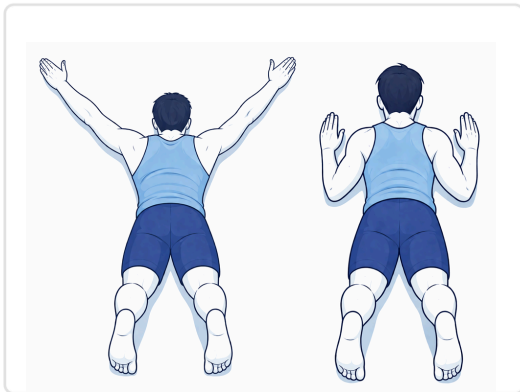
**2 × 15 Wdh. pro Seite ·
langsam**



Tipp: Drück den Boden mit der Hand aktiv weg.



Achtung: Ohr, Schulter und Hüfte bleiben in einer Linie.



Y zu W in Bauchlage

AUSFÜHRUNG

Bauchlage. Zehen aufgestellt. Gesäß knackt die Walnuss. Arme leicht geöffnet über Kopf ausgestreckt. Daumen zeigen nach oben. Zieh die Schulterblätter zusammen und heb die Arme so hoch wie möglich. Der Oberkörper hebt leicht ab (Y-Position) Zieh die Ellenbogen nach unten Richtung Gesäß und rotiere dabei die Daumen zum Kopf (W-Position). Streck die Arme zurück ins Y und leg Oberkörper und Arme ab.

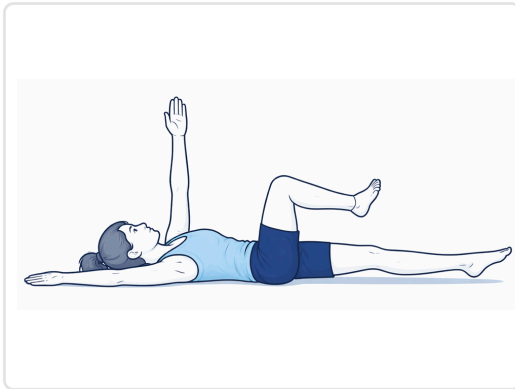
DOSIERUNG
2 × 10 - 12 Wdh.



Tipp: Stell dir vor, du greifst mit deinen Schulterblättern einen Tennisball. Beim Y liegt er oben am Nacken und rollt dann runter.



Achtung: Schultern bleiben weg von den Ohren.



KÄFER

AUSFÜHRUNG

Rückenlage. Arme senkrecht hoch, Hände über den Schulter. Knie 90° in der Luft. Oberschenkel parallel zu den Armen. Streck jeweils einen Arm über Kopf und ein Bein so weit aus, wie unter deinem Rücken nur Ameisen, aber keine Mäuse durchpassen. Halte die Position für einen Atemzug, 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus.

DOSIERUNG

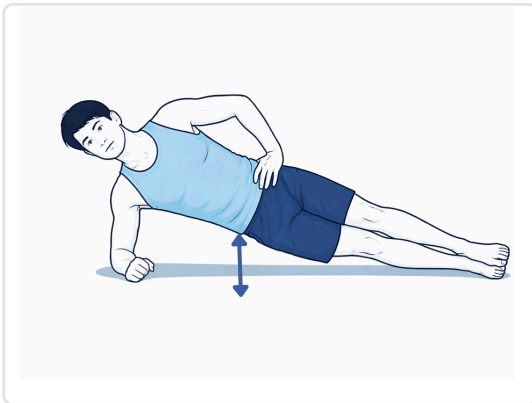
2 × 8 - 10 Wdh. pro Seite



Tipp: Starte mit nur einer Extremität. Also strecke entweder einen Arm über Kopf aus oder ein Bein.



Achtung: Unter dem Rücken passen nur Ameisen, keine Mäuse durch.



SEITSTÜTZ MIT HÜFTEHEBEN

AUSFÜHRUNG

Seitlage auf dem Unterarm. Hüfte aktiv vom Boden heben. Körper von Kopf bis Ferse ein Brett. Senk die Hüfte Richtung Boden und schieb sie wieder hoch.

DOSIERUNG

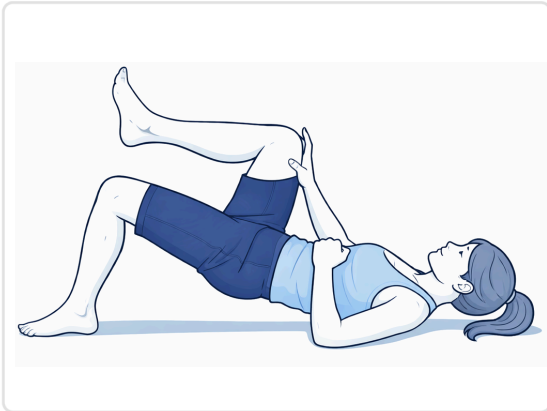
2 x 10 - 12 Wdh. pro Seite



Tipp: Erst mit Knien am Boden beginnen. Körper wie ein Brett – Hüfte weder hängen noch hochschieben.



Achtung: Schulter nicht einsacken lassen. Unterarm drückt den Boden weg.



EINBEINIGES HÜFTHEBEN MIT CORE-AKTIVIERUNG

AUSFÜHRUNG

Rückenlage. Füße so nah am Gesäß aufgestellt, dass du die Fersen mit den Fingerspitzen erreichst. Heb ein Bein an und drücke das Knie gegen deine gleichseitige Hand. Drück mit dem anderen Fuß den Boden weg, bis dein Körper von Schulter bis Knie ein Brett ist. Halte für 5 Sekunden.

DOSIERUNG

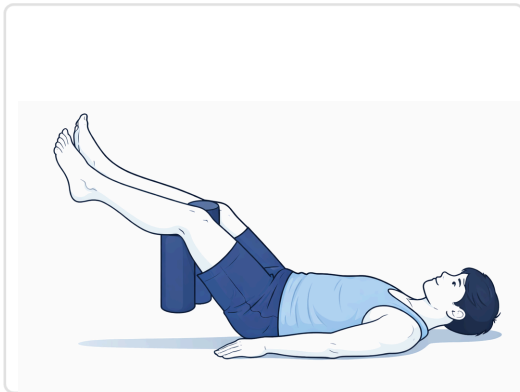
2 x 8 - 10 Wdh. pro Seite



Tipp: Kneif die Pobacken zusammen, als ob du eine Walnuss knacken wolltest.



Achtung: Kein Hohlkreuz. Hüfte nicht absinken lassen.



DOSIERUNG
2 × 8 - 10 Wdh.

BEINESENKEN MIT GROIN SQUEEZE

AUSFÜHRUNG

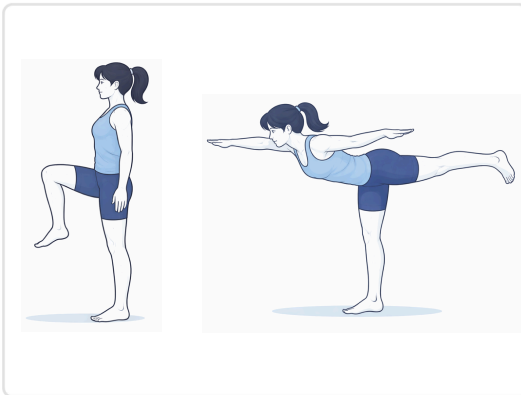
Rückenlage. Beine gestreckt angehoben, so dass die Füße zum Himmel zeigen. Eine Faszienrolle zwischen den Oberschenkeln eingeklemmt. Zerdrück die Faszienrolle und senke gleichzeitig die Beine so weit zum Boden, wie unter dem Rücken nur Ameisen, aber keine Mäuse durch passen. Halte die Position für einen Atemzug, 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus.



Tipp: Ein:e Partner:in legt eine Hand unter den Rücken. Du hältst die Hand fest, während du die Beine senkst.



Achtung: Unter dem Rücken passen Ameisen, aber keine Mäuse durch.



DOSIERUNG

**2 × 8 - 10 Wdh. pro Seite ·
kontrolliert**

FLAMINGO ZU STANDWAAGE

AUSFÜHRUNG

Einbeinstand. Heb das Knie so hoch wie dein Rücken gerade bleibt. (Flamingo)
Setz den Fuß ab, als ob du auf High Heels stehst, schieb den Fuß nach hinten, bis du von Kopf bis Ferse ein Brett bist. Kipp deinen Körper wie ein Brett nach vorne. (Standwaage)



Tipp: Ein:e Partner:in hält einen Stab am Rücken. Halte an Kopf, zwischen den Schulterblättern und am Gesäß Kontakt mit dem Stab.



Achtung: Ohren, Schulter, Hüfte, Knie und Sprunggelenk sind in der Standwaage in einer Linie.



DOSIERUNG

2 × 10 - 12 Wdh. pro Seite

LATERAL STEP DOWN

AUSFÜHRUNG

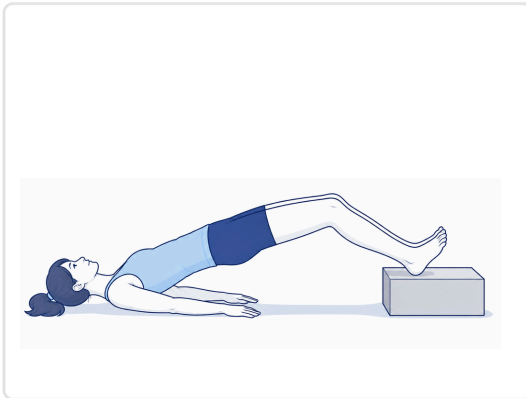
Einbeinstand am Rande einer Stufe/Box/Bank. Bring langsam das freie Bein zum Boden, bis du mit der Ferse sanft den Boden berührst. Drück die Box weg und komm zurück in den aufrechten, einbeinigen Stand. Das Knie zeigt über Mitte des Fußes, das Becken bleibt gerade.



Tipp: Stell dir vor, auf deinem Knie ist ein Scheinwerfer. Lass das Licht über Mitte des Fußes strahlen!



Achtung: Das Becken bleibt gerade und dein Knie fällt nicht nach innen.



DOSIERUNG
2 x 10 - 30s

ISO HAMSTRING BRIDGE

AUSFÜHRUNG

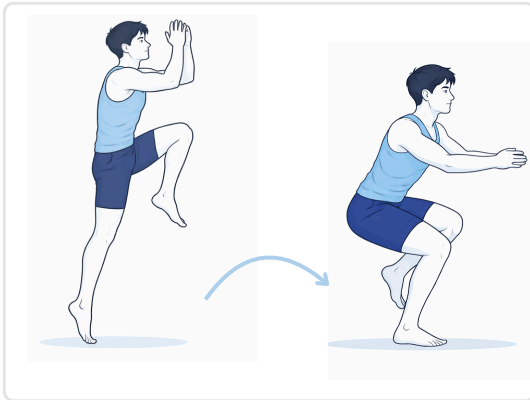
Rückenlage. Füße auf der Box. Abstand so wählen, dass die Knie in der Endposition leicht (ca. 30° - 40°) gebeugt sind. Drück die Fersen in die Box und streck deine Hüfte. Stell dir vor, du ziehst deine Fersen durch die Box zum Boden. Wenn du die 30s schaffst, mach es einbeinig.



Tip: Atme langsam, sanft und leise durch die Nase ein und aus.



Achtung: Lass die Knie nicht nach außen fallen. Die Knie und Zehen zeigen zum Himmel.



FRONT HOP

AUSFÜHRUNG

Einbeinstand. Spring so weit wie möglich. Der Sprung zählt nur, wenn du 1 Sekunde stehen bleiben kannst, ohne nachzuhüpfen, den anderen Fuß aufzusetzen oder mit dem Fuß zu wandern.

DOSIERUNG

2 × 4 Wdh. pro Seite



Tipp: Bilde aus Daumen und Zeigefinger einen Kreis und leg ihn auf deine Kniescheibe. Ist dein Arm dabei gestreckt, sind Hüfte und Knie gut gebeugt.



Achtung: Bei der Landung sollten die Scheinwerfer auf dem Knie über die Mitte des Fußes strahlen.



DOSIERUNG
2 × 3 Wdh. pro Seite

TRIPLE SIDE HOP

AUSFÜHRUNG

Einbeinstand. Spring in drei kontinuierlichen Sprüngen so weit wie möglich zur Seite. Die Zehen zeigen immer in dieselbe Richtung. Der Sprung zählt nur, wenn du 1 Sekunde stehen bleiben kannst, ohne nachzuhüpfen, den anderen Fuß aufzusetzen oder mit dem Fuß zu wandern.



Tipp: Stell dir vor, die ersten zwei Sprünge landest auf heißen Herdplatten. Test beim letzten kannst du sicher landen.



Achtung: Alle Sprünge müssen zur Seite sein. Der Fuß darf nicht in Sprungrichtung gedreht werden.