Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 5

Artikel: Fitness und integriertes Konditionstraining im Judo

Autor: Hartmann, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993805

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fitness und integriertes Konditionstraining im Judo

Zeichnungen: Albert Z'graggen
Text: Hans Hartmann

I. Zweck

Als zeitsparender Teil einer Judolektion werden Bewegungen und Bewegungsfolgen beschrieben, deren optimale Beherrschung bei der Ausübung des Judosportes wesentlich ist. Die Übungen können gleichzeitig aber auch dem Aufwärmen, der Kondition und der Leistungskontrolle dienen; sie sind daher nicht nur Judotreibenden nützlich. Ihre hohe körperbildende Wirkung empfiehlt sie allgemein für das Fitnesstraining.

II. Ausführungsweisen

- In lockerer Ausführung dienen die Übungen unter anderem dem Aufwärmen, der Innervation und zur Schulung der Koordination zu Beginn des Trainings.
- Mit Einsatz ausgeführt heben die Übungen die Kondition, wobei zum Beispiel je nach der Zahl der Wiederholungen (Dauer), der Belastung und dem Umfang der betroffenen Organe Ausdauer, Kraft und Stehvermögen und anderes geschult werden.
- Werden die Übungen, genau umschrieben, in zeitlichen Abständen wiederholt und zum Beispiel die Zahl der Wiederholungen pro Zeiteinheit gemessen, so lässt sich damit der Leistungsfortschritt ermitteln.

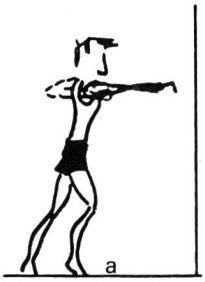
III. Trainingsanleitung

- Zum Aufwärmen und für normale Schulungs- und Trainingslektionen dürften 10 bis 20 Wiederholungen bei einer Gesamtdauer der Übungen von 10 bis 20 Minuten ausreichen.
- Bei Spezialtrainings können bis 100 Wiederholungen einer einzelnen Übung angemessen sein. Dabei ist aber zu beachten, dass die Qualität der Ausführung (zum Beispiel genaue Koordination und möglichst grosser Bewegungsumfang) wichtiger ist als die Quantität.
- Zur Feststellung der Verbesserung des Fortschritts der Leistungsfähigkeit genügt es, zum Beispiel die Zahl der in 2 oder 3 Minuten möglichen Wiederholungen zu messen und in zeitlichen Abständen miteinander zu vergleichen.
- Die Übungen können
- allein (Partner supponiert) oder
- mit Griff am Partner (ohne Werfen, zum Beispiel Uchi komi)

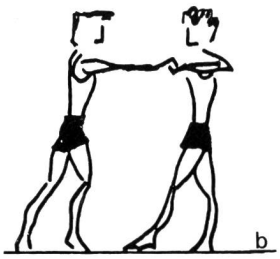
durchgeführt werden. Wie unter II. erwähnt, unterscheiden sich dabei die Ausführungsweisen nach dem beabsichtigten Zweck. Auch können sie auf praktisch alle Judotechniken bezogen werden. Deshalb sind die nachfolgenden Angaben nur beispielsweise zu verstehen.

IV. Anwendungsbeispiele

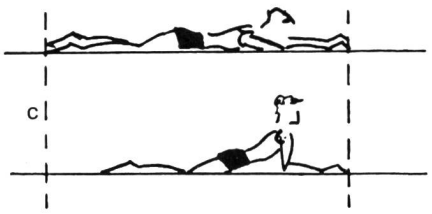
Schulung des Zugvermögens der Arme



a. Arme gestreckt zur Vorhalte. Finger gestreckt. Hände zur Brust anziehen.
   - Beim Anziehen Hände zur Faust ballen.
   - Beim Anziehen Unterarme nach aussen drehen.



b. Fassen von Partner oder Gummiseil. Anziehen gegen Belastung.
   - Ziehkampf: versuchen, Partner wegzuziehen.



c. Auf Bauch liegend durch Anziehen der auf den Boden abgestützten Arme vorwärts robben.
   - Mit Abstossen der Füsse.
   - Ohne Zuhilfenahme der Füsse.
   - Nur mit einem Arm.

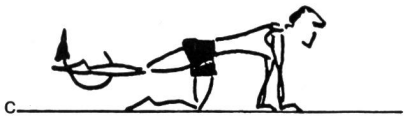
Schulung des Wisch- und Fegevermögens der Beine

a. Aufrecht. Mit dem Fuss dem Boden entlang seitwärts wischen (Harai).
   (Impulse beim Wischen von innen nach aussen.)
   - Im Stehen.
   - Beim Rückwärtslaufen.
   - Mit Drehung (Tai sabaki).

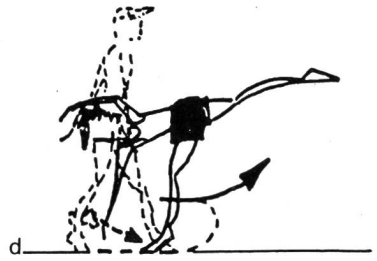
   Anwendung: De ashi barai, Okuri ashi barai.

b. Aufrecht. Mit dem Bein nach hinten fegen. (Gari)
   - Im Stehen.
   - Mit einem Vorschritt für Kontaktnahme.
   - Beim Rückwärtslaufen.

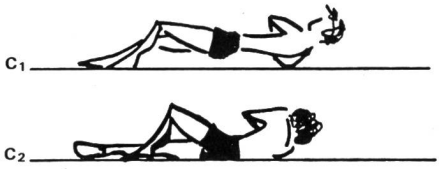
   Anwendung: O soto gari.



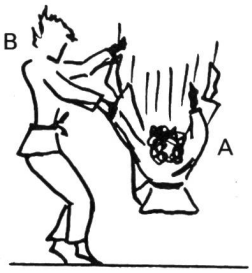
c. Knieliegestütz auf beiden Händen und Knie des einen Beines.
   Ganzes anderes Bein macht kreisförmige Fegebewegung aus der Hüfte heraus mit Impuls von unten nach oben.
   Anwendung: Vorübung zu Harai goshi, Uchi mata usw.



d. Vorschritt mit linkem Bein und Eindrehen auf dem linken Fuss.
Rechtes Bein nach hinten hochschwingen mit Senken und Ausdrehen des Oberkörpers nach links.
- Gegengleich.
- Im Wechsel links und rechts.
Anwendung: Uchi mata.

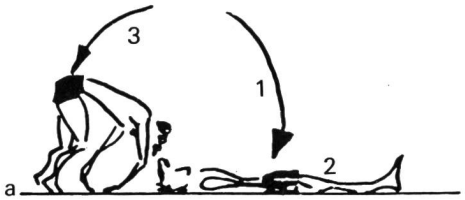


c. Rückenlage. Rumpf abgestützt auf linkem Fuss und rechtem Ellbogen.
Nach hinten robben, indem Hüfte auf der linken Seite nach rückwärts geschoben und auf den Boden aufgesetzt wird und dann der Körper gegengleich auf dem rechten Fuss und dem linken Ellbogen abgestützt wird usw.
Varianten wie bei b.



a. Partner halten sich gegenseitig an Revers und Ärmel. Partner A hüpft an Ort. B wischt die Füsse von A zur Seite, wenn dieser gerade schwebt. Dadurch übt A das Fallen seitwärts (Yoko ukemi).

Beweglichmachen des Rumpfes und der Wirbelsäule



a. Tiefe Kauerstellung mit rechtem Fuss und rechter Hand vorne. Am Boden aufgelegte Finger zeigen zum Körper. Über rechten Ellbogen und Schulter nach vorne rollen (1) zum Liegen (2) und wieder rückwärts zur Kauerstellung aufrollen (3).
Anwendung: Vorübung zu Mae ukemi.

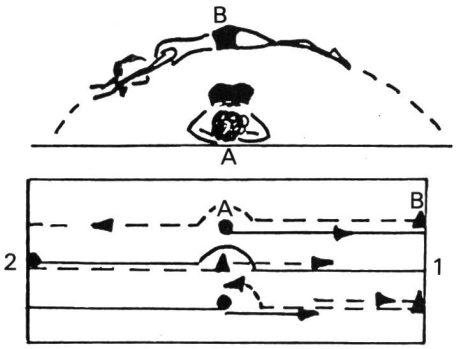
b. Rückenlage auf dem Boden.
Durch Druck der Füsse und wechselweises Verschieben der Schulterblätter nach hinten robben.
- Mit grösster Seitdehnung des Rumpfes.
- Teststrecke auf Zeit.

Kräftigung der Oberschenkel und Stützmuskulatur des Rumpfes

a. Breite Grätschstellung, Oberkörper senkrecht. Tiefes Kniebeugen und -strecken ohne zusätzliche Belastung.
- Mit Partner über Schultern liegend.
Anwendung: Vorübung zu Kata guruma.

Schulung des Reaktionsvermögens

Schulung des allgemeinen Stehvermögens

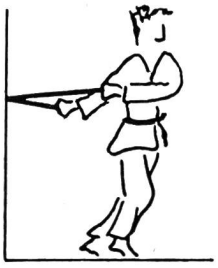


a. Partner A in Knieliegestütz in Hallenmitte. B an Hallenwand 1 rennt zu A, macht Rolle über A, klopft an Hallenwand 2 (a.1.) und macht Knieliegestütz in Hallenmitte (a.2.). Inzwischen ist A zu Hallenwand 1 gerannt und übernimmt seinerseits die Rolle von B. Rollenwechsel fortlaufend.
- Zahl der Wechsel pro Zeiteinheit ergibt Mass für die Kondition.
Anwendung: Mae ukemi.

Beispiele des Einzelübens (Tandoku renshu)

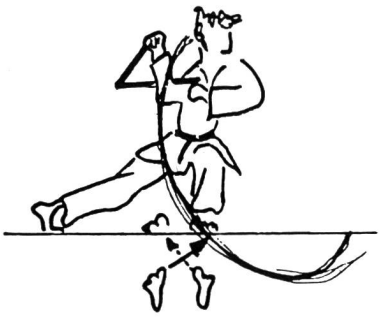
Einseitig auf den Rücken laden (Ippon seoi)

- Aus Stand tiefes Eindrehen: rechter Fuss vor, mit Drehung (Tai sabaki) linken Fuss nachziehen.
- So tief eindrehen, dass Oberschenkel mindestens waagrecht sind, dann blitzschnelles Strecken der Knie.
- Vor Eindrehen vorbereitender Zug an Gummiseil.
- Zusätzliche Belastung durch Partner.
- Anschliessend an (fingierten) Wurf absitzen und sofort in Armhebelstellung (Ude hishigi juji gatame) an fingiertem Partner übergehen.



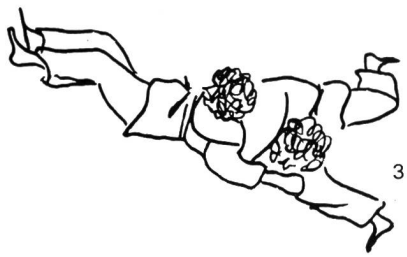
Körper (des Partners) fallenlassen (Tai otoshi)

- Aus Stand eindrehen. Rechter Fuss vorstellen, linken Fuss mit Drehung nachziehen, rechtes Bein nach aussen stellen (Ferse nach oben).
- Druck mit rechtem Unterarm und Drehung des Körpers nach links.
- Vor Eindrehen vorbereitender Zug an Gummiseil.
- Drehung und Zug bis Bodenlage.
- Anschliessend festhalten des (fingierten) Partners mit rechtem Arm und um dessen Nacken (Hon gesa gatame).



V. Schlussbemerkung

Da sich die Fallübungen (Ukemi), die Wurftechniken (Naga waza) und auch in sehr zweckmässiger Weise die Kontrolltechniken (Katame waza) als integriertes Konditionstraining eignen, sollte diese Übungsweise vermehrt in's Judotraining einbezogen werden.

Festhalten eines (fingierten) Partners

Übergang von Hon gesa gatame (1) zu Kuzure gesa gatame (2) zu Makura gesa gatame (3) zu Ushiro gesa gatame (4) und umgekehrt ausführen mit dauerndem Druck des Oberkörpers auf den Boden (fingierten Partner).
Die Stellungen der Beine, der Hände und des Oberkörpers wechseln stetig entsprechend den Griffen. Dabei bleibt aber der Kontaktdruck des Oberkörpers auf die Unterlage (Boden oder Partner) unverändert bestehen.