

1 Allgemeines

Das Training im Judo wird als langfristiger, über mehrere Jahre führender Prozess gestaltet. Die sportliche Leistungsentwicklung des Judoka erfolgt dabei über mehrere Altersstufen hinweg. Die Langfristige und systematische Leistungsentwicklung beginnt im Allgemeinen im Kindesalter, in dem die Grundlagen für zukünftige Leistungen zu schaffen sind.

Die sportliche Leistungsentwicklung des Judoka verläuft aufgrund von Entwicklungs- und Anpassungsvorgängen als systematischer Prozeß, in dem die Vielseitigkeit die Grundlagen für die darauf aufbauende Spezialisierung bildet.

2. Allgemein vorbereitende Übungen

Die allgemein vorbereitenden Übungen haben im Judo die Aufgabe, über die Ausbildung allgemeiner Leistungsvoraussetzungen auf die Entwicklung der sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen Einfluß zu nehmen:

- z. B. - Ausbildung von allgemeinen koordinativen Leistungsvoraussetzungen durch Sportspiele (Fußball, Basketball,...)
 Turnen (Bodenturnen, Stützübungen,...)
- Ausbilden von allgemeinen konditionellen Leistungsvoraussetzungen durch Ausdauerlauf, Sprint, Schwimmen, Skilauf,....

3. Speziell vorbereitende Übungen

Die speziell vorbereitenden Übungen sind in Struktur und Funktion den Wettkampfübungen ähnlich. Sie sind auf die unmittelbare Ausbildung der sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen, auf spezielle koordinative, konditionelle und strategisch-taktische Fähigkeiten gerichtet:

- z. B. - Uchi-komi (Wurfansätze in Folge)
- Tandoku-renshu (Üben ohne Partner)

Die Wettkampfübungen dienen der unmittelbaren wettkampfwirksamen Schulung von Kampf-Handlungen und der Ausbildung der komplexen judospezifischen Wettkampfleistung:

- z. B. - Karari-geiko (Belastungstraining)
- Yaku-soku-geiko (Üben nach Übereinkunft)
- Shobu (Kampf-Randori)



Der Tendenz von der Vielseitigkeit zur Spezialisierung im Verlauf der langfristigen sportlichen Leistungsentwicklung folgend, verändern sich die Anteile von allgemeiner und spezieller Ausbildung in den einzelnen Trainingsetappen.

4. Allgemeine Übungsformen mit kämpferischem Charakter

Mit diesen Übungsformen werden auf spielerische Weise konditionelle und koordinative Grundlagen für das spätere judospezifische Training geschaffen.

Partnerübungen

- Rückenringkampf
- Bärenringen
- Hakelkampf
- Zieh- und Schiebekämpfe
- Griff um die Beine
- Umarmung
- Handfechten
- etc.

Gruppenübungen

- Kreis sprengen
- König(in) rauben
- Hüpfkampf
- Reiterkampf
- Schlange
- Schildkröte umdrehen
- Gürtelkreis
- etc.

5. Spezielle Trainings- und Übungsformen

Spezifische Trainingsformen im Judo basieren auf Übungen, die in ihrer Anwendung auf die Schulung der technischen Fertigkeiten und der Entwicklung von Kampfhandlungen gerichtet sind. Ihre Anwendung im Training kann in Abhängigkeit von Leistungsniveau, Trainingsalter sowie dem Zeitpunkt im Jahrestrainingsplan unterschiedlich sein.

Zweckmäßig lassen sich die spezifischen Trainingsinhalte und –formen in drei Gruppen einteilen:

1. nichtwettkampfnaher Trainingsinhalte

- | | |
|---|---------------|
| - Erlernen und Vervollkommene Technik | vorwiegend in |
| - Entwickeln konditioneller Fähigkeiten | der ersten |
| - Fördern psychischer Eigenschaften | Lernphase |

2. wettkampfnaher Trainingsinhalte

- | | |
|--|---------------|
| - Vervollkommnung und Stabilisierung der Technik | vorwiegend in |
| - Entwicklung und Vervollkommnung von Kampfhandlungen | der zweiten |
| - Ausprägen psychischer Eigenschaften | und dritten |
| - Ausprägung spezifischer konditioneller und koordinativer Fähigkeiten | Lernphase |

3. wettkampfadäquater Trainingsinhalte

- | | |
|--|-----------------|
| - Ausprägung der komplexen Wettkampfleistung | am Ende eines |
| - Stabilisierung der Kampfhandlung | Lernabschnittes |
| - Variabilität der Technik | |

Beispiele: zu 1. nichtwettkampfnahen Trainingsformen

Tandoku-renshu

= judospezifische Bewegungsabläufe ohne Partner.
Varianten können mit Gummiseil, Armkraftzugerät, Sprungseil o.ä. ausgeführt werden.

à Übungsziel
dient der Schaffung und Vervollkommnung der Bewegungsvorstellung, Bewegungspräzision und der konditionellen Entwicklung.

Uchi-komi

= judospezifische Bewegungsabläufe mit Partner, teil- und ganzheitliche Bewegungsabläufe.

à Übungsziel
Verbesserung der Bewegungsgenauigkeit, Bewegungsschnelligkeit bei Kuzushi/Tsukuri/Kake bzw. Griffvorbereitung und –ansatz.

zu 2. wettkampfnahen Trainingsformen

Kagari-geiko

= Üben von Angriff und Verteidigung durch einen Partner nach vereinbarten Bedingungen, der Widerstand des Partners ist dosiert.

à Übungsziel
Akzentuierte Entwicklung der Kampfhandlung.

Yaku-soku-geiko

= beide Partner üben im ständigen Wechsel bestimmte Angriffs- und Verteidigungsaktionen ohne maximalen Widerstand.

à Übungsziel
komplexe Entwicklung der Kampfhandlungen, Situationserkennung, -schaffung, -nutzung.

zu 3. wettkampfadäquate Trainingsform

Japanische Runde

= Tori kämpft gegen mehrere sich nacheinander abwechselnde Partner, über eine vereinbarte Kampfzeit.

à Übungsziel
es werden Kampfhandlungen und die individuelle Kampfweise unter Überlastungsbedingungen geschult; Ausprägung der spezifischen Wettkampfkondition sowie psychischer Eigenschaften.

Kampf-Randori

= selbstgewählte Angriffs- und Verteidigungsaktionen durch beide Partner bei echtem Widerstand unter Berücksichtigung der Wettkampffregeln.

à Übungsziel
Durchsetzung der individuellen Techniken/Kampfhandlungen.

6. Alternative Wettkampfformen / Randori mit besonderen Aufgabenstellungen

Handicap Randori

- mit verbundenen Augen
- ohne Arme
- auf einem Bein
- mit gefesselten Beinen
- mit Faust (Box) Handschuhen
- mit „Zwangsjacke“
- Bodenrandori paradox (= unter den Gegner kommen)

Taktik Randori

- ein Kämpfer – besser beide – erhalten spezielle Aufgaben, die sie konsequent erfüllen müssen.

Zwei gegen eins Randori

- in Dreiergruppen erhält jeder eine Zahl von 1-3, die Zahl, die gerufen wird, muss gegen die anderen beiden kämpfen.

Prognose Randori

- ein Kämpfer sagt vor dem Randori seinem Partner eine Prognose an, z. B. ich werde dich innerhalb von zwei Minuten mit werfen. Trifft die Prognose nicht zu, so wird er „bestraft“ (10-mal werfen lassen, 3-mal die Taue hinaufklettern).

7. Literatur

Lehmann, Gerhard; Müller-Deck, Hans: Judo - Berlin: Sportverlag 1989, 2. Auflage

DJB: Lehrbriefe Trainer C und Fachübungsleiter Judo