

1. Zu Parallelen im Judo und Turnen

1. Kondition: - beide Sportarten beinhalten **Ganzkörperübungen**
- beide Sportarten erfordern zur Verwirklichung ihrer Techniken das Ausprägen nahezu aller **Erscheinungsformen der Kraft** (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer)
2. Flexibilität: - Flexibilität drückt sich in der **Gelenkigkeit** sowie in der **Dehnfähigkeit der Muskulatur** aus
- Flexibilität kann Techniken erheblich beeinflussen (Beweglichkeit der Wirbelsäule, tiefe Hüftbeuge, Spreizfähigkeit der Beine werden sowohl im Bodenturnen als auch im Judo verlangt.
 - reines sportartspezifisches Training vernachlässigt Teilbereiche, d.h. muskuläre Dysbalancen prägen das Erscheinungsbild
 - beim Judo sind in der Regel Verkürzungen der „starken“, viel beanspruchten
 - der Brustmuskulatur
 - der Armbeuger
 - der Hüftbeuger
 - der Kniegelenkbeuger festzustellen
 - beanspruchte Muskulatur dehnen und Gegenspieler (Antagonisten) kräftigen !
 - Antagonisten sind Muskeln, die bei einer Bewegung wechselseitig gegeneinander wirken (z.B. Bauch- und Rückenmuskulatur)
3. Koordination: - Turn- und Judoübungen sind **Ganzkörperübungen mit Rotationen um alle Körperachsen („Kopf unter Situation“)**
- Körperachsen sind Breiten-, Längs- und Tiefenachse
 - „kinästhetische Differenzierungsfähigkeit“ = Bewegungsgefühl
- Fazit: - Geräteturnen ist **Vielseitigkeitsschulung**, führt zur **Verbesserung koordinativer Fähigkeiten** und zum Aufbau **zahlreicher Bewegungsmuster**
- Koordination: Unter Koordination ist das räumlich-zeitliche Zusammenwirken von einzelnen Teilbewegungen im Rahmen einer Gesamtbewegung zu verstehen, die ein optimales Zusammenspiel des Nervensystems als Steuerorgan und der Muskulatur voraussetzt. (De Marees)
- koordinative Fähigkeiten: - Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
 - Rhythmus- od. Rhythmisierungsfähigkeit
 - Räumliche Orientierungsfähigkeit
 - Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (auch als Bewegungsgefühl umschriebene Fähigkeit)

Gleichgewichtsfähigkeit:

- Erhalten und Wiederherstellen des Gleichgewichts
- Unterschiedliche Gleichgewichtsverhältnisse
- Lageveränderung des KSP

Reaktionsfähigkeit:

- Zeit zwischen Reizsetzung und motorischer Antwort verkürzen

Rhythmusfähigkeit:

- Bewegungsabläufe werden wahrgenommen, gespeichert und enthalten zeitlich-dynamische Gliederung

räumliche Orientierungsfähigkeit:

- fundamentale Bedeutung für Bewegungssteuerung und motorisches Lernen
- dient zur Bestimmung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum

kinästhetische Differenzierungsfähigkeit: ⇒ Körperzusammenschluß

- diese allgemein auch als „Bewegungsgefühl“ umschriebene Fähigkeit bestimmen die Bewegungsqualität
- koordinative Basisfähigkeit
- große Bedeutung für die Bewegungssteuerung insgesamt und das motorische Lernen
- die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit ermöglicht die Realisierung von genauen und ökonomischen Bewegungshandlungen durch die Verarbeitung vorwiegend kinästhetischer Informationen (aus Muskeln, Sehnen, Bändern)

2. Definitionen / Merkmale der motorischen Grundeigenschaften**Ausdauer**

⇒ Ausdauer ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit mit dem Ziel,

- die Belastungsintensität möglichst lange aufrecht zu erhalten
- Intensitätsverluste zu minimieren
- Erholung zu beschleunigen

⇒ Die Ausdauer läßt sich strukturieren nach:

- a) Muskelumfang:
 - allgemeine Ausdauer
 - lokale Ausdauer
- b) Energiebereitstellung:
 - aerobe Ausdauer
 - anaerober Ausdauer

- c) Arbeitsformen:
 - dynamische Ausdauer
 - statische Ausdauer
- d) Zeitdauer der Wettkampfbelastung:
 - Kurzeitdauer - Mittelzeitausdauer - Langzeitausdauer

⇒ Belastungsmindestgrößen der aeroben Ausdauer

- a) Minimalprogramm: 60 min / Woche bei 130 S / min
- b) Optimalprogramm: 2-4 Std. / Woche bei Hf 180 / 200 minus Lebensalter mind. 3 TE / Woche

Schnelligkeit

⇒ Schnelligkeit ist die Fähigkeit,

- auf einen Reiz bzw. ein Signal schnellstmöglich zu reagieren (Reaktionsschnelligkeit)
- Bewegungen bei unterschiedlichen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen (GROSSER / STARISCHKA / ZIMMERMANN 1981, 80)

Kraft

⇒ Kraft im biologischen Sinne ist die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, durch Muskeltätigkeit Widerstände zu überwinden (konzentrische Kontraktion), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Kontraktion) bzw. sie zu halten (isometrische Kontraktion) (EHLENZ / GROSSER / ZIMMERMANN 1983, 10).

⇒ Erscheinungsformen

- a) Absolutkraft: Kraftpotential eines Muskels
- b) Maximalkraft: Anteil der Absolutkraft, der willkürlich aktiviert werden kann
- c) Schnellkraft: das Vermögen, die Maximalkraft in kurzer Zeit zu realisieren
- d) Startkraft: das Vermögen, sofort nach Kontraktionsbeginn hohe Kraftwerte zu entwickeln
- e) Relative Kraft: das Vermögen, aus einer abbremsenden Bewegung in sehr kurzer Zeit einen hohen konzentrischen Kraftstoß zu entwickeln
- f) Kraftausdauer: Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegen einen größeren Widerstand

3. Literatur

- Lehrbriefe Trainer-C und Fachübungsleiter Judo des DJB, Kapitel 8.2 Budo-Verlag Sport Rhode, Dreieich-Sprendlingen, 1995