

Das Judo – Sportabzeichen

... ist nicht nur als Fitness-Test-Programm, sondern es läßt sich auch in das Training einfach integrieren.
Die Zielgruppe: alle Judoka ab 12 Jahre

Rahmenbedingungen:

4 Bereiche je 9 Übungen à 2-3 min mit 1 min Pause (mit Pulskontrolle - ideal: 130-150/min)
Es ist stets auf eine exakte Technikausführung zu achten!

Bereich I - Allgemeine und judospezifische Ausdauer

Übung 1: Ukemi

Je Bahn 1 Falltechnik beidseitig

Übung 2: Nage komi

Gegenseitiges Werfen aus verschiedenen Bewegungsrichtungen. Ab grün beidseitig.

Übung 3: Uchi komi Serie A

3.1 Eindrehtechniken aus der Vorwärtsbewegung (2 min)

Bahnweise den Partner abwechselnd ausheben und dann ohne Pause

3.2 Befreiung aus Kesa gatame (1 min)

Wertung: Alle gemeinsam vollendeten Übungen

Übung 4: Uchi komi Serie B

4.1 Fußtechniken aus der Rückwärtsbewegung

Partner der bei 3 Uke war, fängt an

4.2 Befreiung aus Yoko shiho gatame, wenn möglich verschiedene Varianten ausführen

Wertung und Dauer wie bei 3

Übung 5: Uchi kome Serie C

5.1 Eindrehtechniken aus der Seitwärtsbewegung

5.2 Befreiung aus Haltegriff (frei wählbar)

Wertung und Dauer wie bei 3

Übung 6: Angriffe aus Standardpositionen des Bodenkampfes

6.1 aus der Rückenlage (1 min)

6.2 gegen Bank / Bauch (1 min)

6.3 von den Beinen her (1 min)

Zu beachten: Techniken sollen wettkampfnah ausgeführt werden

Alternativ für Anfänger: Befreiungen aus Haltetechniken

Übung 7-9:

Je 3 Minuten Bodenrandori mit wechselnden Partner.

Wertung: 50 Punkte bei Yakusu geiko

60 Punkte bei Shiai

Alternativ: Standrandori

Entscheidend: Gleichmäßiger Puls nicht maximale Anzahl der Techniken (ideal: 130/min)
--

Bereich II - Kraftausdauer

Wahlweise Einzel- oder Partnerübungen

Belastung: 1 min Pause: 1 min

a) Einzelübungen

Übung 1: Bauchmuskelübung

z.B. Crunches, Sit - up

Übung 2: Rückenmuskelübung

Auf den Bauch liegen, Stirn auf den Boden, Arme und Beine anheben

Übung 3: Beinmuskelübung

Abfahrtshoke - Je Aufstehen und lockern 10 Punkte Abzug, Maximalpunktzahl: 60

Übung 4: Stürzen vorwärts aus dem Kniestand, abfedern in Liegestützposition

Übung 5: Strecksprung, Hoke, Liegestütz

b.) Partnerübungen

Nach 1 min sofort Wechsel

Übung 1: Bachmuskelübung

Uke liegt in Yoko shiho position über Tori, der Sit ups macht

Übung 2: Rückenmuskelübung

Uke liegt in tiefer Bankposition. Tori legt sich verkehrt bäuchlings auf Uke. Uke fixiert die Füße. Tori macht nun

Auf- und Abwärtsbewegung (Hände hinterm Kopf) ohne dabei ins Hohlkreuz zugehen

Übung 3: Beinmuskelübung

Tori liegt auf dem Rücken (Hände hinterm Kopf). Uke steht vor Toris Füßen. Tori setzt seine Füße an Ukes Leiste an und wippt.

Übung 4: Arm- / Schultermuskulatur

Tori macht an Ukes Revier Klimmzüge. Uke muß dabei einen stabilen Stand.

Variante an Ukes Armen

Übung 5: Ganzkörper

Tori macht Bocksprünge über Uke und kriecht unten durch.

Bereich III - Gewandheit

Parcour aufbauen:

- Stangen, Hütchen
- Matten
- Kastenteile

statt Geräte kann die Funktion auch durch andere Judoka wahrgenommen werden

Dauer: 3 min

Elemente des Parcours:

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Strecksprünge mit Drehungen
- überspringen und unterkriechen von Hindernissen
- Zick zack laufen um Stangen
- Bodenberührungen und Rollen

Die Geschwindigkeit sollte möglichst gleichmäßig sein

Bereich IV - Kreativität

Vorführung einer Kurz-Kata (mind. 6 Techniken)

Es sollen damit Judoprinzipien dargestellt werden.

Beispiele: siehe Thema Kurz Kata