

# DIFFERENZIIERTES KRAFT- TRAINING IM DUO

## (VON CORINNA ENDELE – WELTMEISTERIN DUO)

■ Gerade im Duo stellt sich immer wieder die Frage: „Brauchen wir wirklich ein Krafttraining um erfolgreich zu sein?“ Wir haben keine direkten Gegner, sondern Partner, die auch wenn sie nicht „mitspringen“, sich doch zumindest ohne große Gegenwehr und somit auch ohne großen Kraftaufwand werfen lassen. Sie lassen sich im Training sogar in in vielfacher Wiederholung auf den Boden knallen um dann im Wettkampf hohe Wertungszahlen zu ergattern.

Also (wenn wir mal den gesundheitlichen Aspekt außer Acht lassen) alles super? Hohe Punktzahlen? Auch ohne Krafttraining?

Erörtern wir kurz, welche Aspekte im Duo-Wettkampf wichtig sind:

- Ausdruck
- Schnelligkeit
- Akzente
- Hartes Fallen
- Hartes Werfen
- Haltung

Nun nochmal zur ursprünglichen Frage: „Brauchen wir ein Krafttraining um erstklassiges Duo zeigen zu können und die Kampfrichter von uns zu überzeugen?“ Die Antwort ist eindeutig: „JA!“

Ohne Krafttraining gelingt uns kein hartes Werfen, geschweige denn hartes Fallen! Ohne Krafttraining können wir eine überzeugende Haltung vergessen. Ohne angemessene Haltung lassen sich weder die Akzente überzeugend darstellen, noch wird unser Ausdruck Eindruck schinden. Zudem ist die Kraft die Grundlage aller Schnelligkeit! (vgl. Gottlob, 2007) Da die Schnelligkeit im Duo von großer Bedeutung ist und der Zusammenhang von Schnelligkeit und Maximalkraft nicht gerade ins Auge springt, möchte ich ihn etwas genauer erläutern:

In jeder Muskelfaser befinden sich kontraktile Elemente, die beim Kontraktionsvorgang des Muskels chemische Brückenbindungen miteinander eingehen und so in

der Lage sind teleskopartig ineinander zu gleiten und den Muskel zu verkürzen. Durch ein regelmäßiges zielführendes Krafttraining lagern sich kontraktile Proteine (Eiweiße) in die Muskelfasern ein. Die Kontraktionsgeschwindigkeit ist abhängig vom schnell wechselnden Anheften und Ablösen der Brückenbindungen, was durch die nun erhöhte Anzahl der potenziell möglichen Brückenbindungen zu einer höheren Kontraktionsgeschwindigkeit führt. (vgl. Weineck, 2004) Soweit, so gut. Nun zu den zuvor vernachlässigten gesundheitlichen Aspekten:

Sowohl das Werfen als auch das Fallen stellen große Scher- und Stauchbelastungen für die Wirbelsäule dar. Unsere Leistungssportler klagen oft über Rückenschmerzen und Verspannungen vor allem im Bereich der Halswirbelsäule als auch im Bereich des Übergangs zwischen Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule.

Neben langfristigen Verschleißerscheinungen hat dies auch negative Auswirkungen auf das kurzfristige Training. Durch Schmerzen und Verspannungen eignen sich die Athleten Schonhaltungen an, die die Technikausführungen negativ beeinflussen. Werden die Schmerzen stärker müssen Trainingspausen eingelegt werden und die Leistungssteigerung lässt auf sich warten.

Je höher das Niveau des Athleten, desto wichtiger wird ein gutes und sinnvolles Krafttraining, denn die Beschleunigung beim Werfen nimmt deutlich zu und führt zu einer großen Bewegungsenergie, mit der der Körper des Fallenden konfrontiert wird. Diese gilt es beim Fallen abzubauen, und zwar schnell und möglichst zerstörungsfrei. (vgl. Gottlob, 2007)

„Das beste dynamische Puffersystem, das der Körper für solche Fälle besitzt, ist seine Skelettmuskulatur. Die Muskulatur verfügt über die höchste Elastizität. Nur sie ist in der Lage, bei jeder Gelenkposition und Muskellänge

Gegenkräfte zu erzeugen. Je kraftvoller die Muskulatur, desto höher ihre Dämpfungseigenschaften.“ (Gottlob, 2007)

So, nun habe ich hoffentlich auch den letzten überzeugt! Bleibt die Frage nach dem „Wie“ zurück.

Es würde absolut den Rahmen sprengen diese Frage hier eingehend zu erörtern. Doch ich möchte zumindest einen wichtigen Aspekt kurz anreißen: (vgl. Gottlob, 2007)

Im Leistungssport reicht es unter keinen Umständen aus mit „leichten“ Gewichten zu trainieren. Sowohl um unsere Schnelligkeit steigern zu können als auch um unseren Körper vor Verletzungen zu schützen müssen wir zeitweise mit Intensitäten von mindestens 80% der Maximalkraft trainieren. Erst in diesem Trainingsbereich findet eine morphologische Anpassung der verschiedenen Strukturen statt.

Durch eine korrekte Übungsausführung muss dennoch sichergestellt werden, dass der Übende seinen Körper nicht in eine Zwangslage bringt, in der nicht mehr seine Muskeln das Gewicht kontrollieren, sondern seine Knochen, Bänder und Sehnen.

Der Artikel stellt den Anspruch, die Wichtigkeit eines differenzierten Krafttrainings für den Bereich Duo für alle verständlich und nachvollziehbar zu machen. Als Anleitung für ein Training ist er natürlich nicht zu gebrauchen!

Trotzdem hoffe ich einige Ju-Jutsuka und im speziellen natürlich Duoka motiviert zu haben mit einem sinnvollen Krafttraining zu beginnen. Dazu lasst euch am besten in einem kompetenten Fitness-Studio beraten und euch einen individuellen Trainingsplan erstellen.

In den folgenden Journals werden weitere Artikel mit dem Schwerpunkt Krafttraining folgen. Im speziellen wird das Thema Periodisierung behandelt werden.

# METHODISCHES VERMITTLUNG „FAUSTSTOß“

■ Die Technik Fauststoß ist die mit weitem Abstand bedeutendste Atemtechnik in der Disziplin Fighting und sicher auch eine der Top Techniken in der Selbstverteidigung. Dieser Beitrag soll einen alternativen Vermittlungsweg der Technik aufzeigen und sie durch günstige Vorübungen und Trainingsformen verständlich vermitteln.

### Grundsätzliches zum Fauststoß:

- + Fauststöße sind immer geradlinige Techniken.
- + Die Schlaghand ist immer die hintere Hand in Deiner Kampfstellung.
- + Die Schlaghand ist in der Regel die „präzisere und härtere“ Technik.
- + Im Fighting Part I werden mit ihr die „Big Points“ gemacht.
- + Bei einem Rechtshänder ist in der Regel die rechte Hand auch die Schlaghand, bei einem Linkshänder umgekehrt.

Anhand einer Bildreihe wird zunächst die Technik kurz vorgestellt und die wesentlichen Aspekte der Bewegung beschrieben.

### Technikvoraussetzungen:

- Tori:
- + Verständnis des Bewegungsablaufes
  - + stabiler Stand
  - + Fausthaltung muss bekannt und verstanden sein
  - + Trefferfläche der Faust kennen

- Uke:
- + Vertrauen zum Partner
  - + Körperspannung um evtl. zu harte Treffer zu verkraften
  - + Ausatmen, wenn man getroffen wird

### Achtung:

Tori muss darauf achten, dass er seinen Arm nicht „durchstreckt“ bzw. überstreckt. Die mögliche Überstreckung stellt eine Gefahr für das Ellenbogengelenk dar. Vor allem bei Anfängern und beim schnellen Üben ist darauf zu achten.

### Bewegungsbeschreibung:

**Bild 1:** Du stehst in Deiner Kampfstellung. Dein Partner steht Dir schulterbreit gegenüber.

# SCHNELE ÜBUNGSREIHE ANLEITUNG DER TECHNIK FAUSTSTOß MIT DER SCHLAGHAND“

**Bild 2:** Nun gleitest Du leicht nach vorne und triffst Deinen Partner mit der Schlaghand auf Höhe des Solarplexus oder Bauches. Achte auf den Hüfteinsatz und Deine Deckung. Deine Führhand muss Deinen Kopf schützen können!

**Beinstellung:**

- + Beide Füße zeigen schräg nach vorn. Bei dieser Fußstellung kannst Du sowohl schnell nach vorne als auch nach hinten gleiten.
- + Sobald der Fauststoß ausgeführt

stellung und stoße den Medizinball Deinem Partner zu. Stoße den Ball wie bei einem Druckpass mit Hüfteinsatz! (Bild 3)

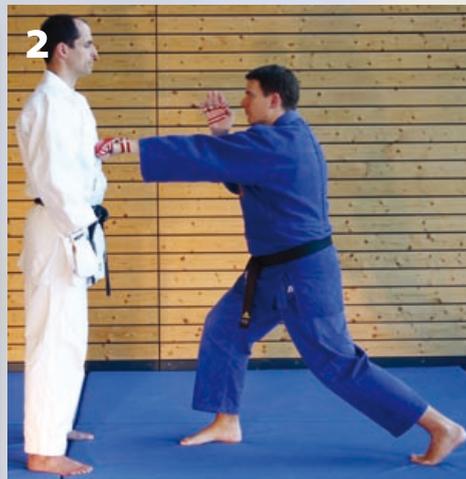
Ziel: Drehung und Einsatz der Hüfte.

**Energy Punch**

Du hältst einen Medizinball an Deiner rechten Rippe. Stoße den Ball jetzt so schnell und weit wie möglich gerade nach vorne! Achte auf die optimale Drehung in Deiner Hüfte. Übe auf beiden Seiten. Immer fünf Mal den Ball weg stoßen.

Ju-Jutsu Trainer sind natürlich keine Grenzen gesetzt! Mit den oben beschriebenen Übungs- und Trainingsformen konnte ich selbst die Technik Fauststoß mehrfach sehr erfolgreich vermitteln. Sicherlich sind die Übungs- und Trainingsformen immer dem Alter und Leistungsstand der Gruppen anzupassen.

Weitere methodische Tipps zu Ju-Jutsu-Techniken aller Art finden Sie in: Bächle, F. & Hecke, S. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen



im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann.

Tipps zum Schnelligkeits-training für Budotechniken gibt es in: Hecke, S. (2009). Schnelligkeitstraining für Budo-sportler (DVD). Herzogenaurach: Kuck.

Viel Spaß beim Training wünscht Steffen Hecke, Bundestrainer Ju-Jutsu

wird dreht sich der hintere Fuß und mit ihm das gesamte hintere Bein. Das Bein gibt den Impuls für die Hüftdrehung, aus der die Kraft und Geschwindigkeit für die Technik kommen.

- + Das vordere Bein ist gebeugt und steht im optimalen Fallen auf dem Fußballen.
- + Das hintere Bein steht auf jeden Fall auf dem Fußballen und ist in einer „gespannten“ Position. Je nach individuellen Voraussetzungen ist das Bein mehr oder weniger gebeugt.

Ziel: Drehung der Hüfte, geradlinige Bewegung des Armes, Schulung des Krafteinsatzes.

**Theraband 1 (Bild 4)**

Du stehst mit dem Rücken zu Deinem Partner. Beide halten sich an einem Theraband fest. Du führst jetzt immer wieder Fauststöße mit der Schlaghand aus. Das Theraband hilft Dir bei der Rückzugsbewegung.

Ziel: Gerade Bewegung des Armes nach vorne, durch leichten Widerstand mit dem Theraband.



**Technikerwerbstraining:**

Mit den folgenden Übungen wird nun die Technik Fauststoß vermittelt. Die Übungen können in ähnlicher Weise auch für die Technik Handballenstoß angewendet werden.

**Vorbereitende Übungen:**

**Ballstoßen (Bild 3)**

Bewege Dich in der Kampf-

**Theraband 2 (Bild 5)**

Zwei Partner stehen sich gegenüber und halten sich an einem Theraband fest. Das Theraband ist gespannt, wenn Du Deine Faust an der Hüfte hast. Mache nun einen Fauststoß und lasse Dich von dem Band beschleunigen.

Ziel: Unterstützung der geradlinigen Bewegung des Fauststoßes.

Der eigenen Kreativität der

