

# Rahmentrainingsplan U21

## Anschlussstraining

Version 2020, erstellt von C. Straub / D. Müller  
unter Mitarbeit von A. Bauhofer



**Zielsetzung:** *Judo als Wettkampfsport betreiben*

*Bei entsprechendem Niveau, Anschluss oder Übertritt in die Strukturen des Leistungssports ermöglichen, wenn gewünscht*

*Anschluss an die nationale Spitze sowie bestmöglicher Übertritt in die Männer- und Frauen-Kategorie*

*Zu Beginn der U21 ist die Entscheidung über Freizeit- oder Leistungssport gefallen. Für Athletinnen und Athleten, die sich für eine leistungsorientierte Judo-Karriere entschieden haben, gilt es eine deutlich individuellere und differenzierte Ausbildung durchzuführen als hier aufgelistet. Die hier beschriebenen Aspekte des täglichen Trainings dienen für den Hobby-Judoka als Orientierung, die ganzheitliche Ausbildung zum Wettkampf-Judoka, die von der U11 bis über die U18 bereits erfolgt ist, inhaltlich abzurunden. Eine leistungssportliche Karriere ist nur über Trainingssteuerung an einem Bundesstützpunkt möglich.*

Inhalte	
1. Zielsetzungen	<p><b>Technik / Taktik:</b> Bis zum Ende der U21 sollte ein komplettes IKKZ (Stand und Boden) erarbeitet worden sein</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• IKKZ Stand:<ul style="list-style-type: none"><li>- Abschlussmöglichkeiten (Wurf) in alle vier Hauptrichtungen gegeben</li><li>- Variable Grifferöffnung gegen Ai-yotsu- und Kenka-yotsu-Position</li><li>- Vor- und nachbereitende sowie ergänzende Techniken des IKKZ sind vorhanden</li><li>- Wirksam agieren in Ai-yotsu- und Kenka-yotsu-Position</li><li>- Individuelle Lösungen für „markantes“ Gegenerverhalten (Nackengriff / Crossgrip oder extreme Auslage usw.)</li></ul></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IKKZ Boden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindestens 2 individuelle Bodentechniken aus verschiedenen wirkungsvoll Richtungen anwenden</li> <li>- Mindestens 2 automatisierte, wirkungsvolle Stand-Bodenübergänge</li> <li>- Anwenden einer aktiven Verteidigung im Boden</li> <li>- Strategie bei aktivem wie auch passiven Stand-Bodenübergang</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Kondition: Judospezifische und -unspezifische Einheiten, welche zur Unterstützung der Wirksamkeit im Wettkampf oder zur Prävention von Verletzungen dienen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Größere Wirksamkeit der eigenen Techniken im Randori/Wettkampf mittels gezieltem Krafttraining</li> <li>- Kumi-kata besser halten können mittels gezieltem Krafttraining der Unterarme, Hände sowie Finger</li> <li>- Verletzungsprävention mittels größerer Muskelspannung und damit verbundener Stabilität</li> </ul> </li> <li>• Ausdauer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserte Regenerationsfähigkeiten mittels einer soliden Grundlagenausdauer</li> <li>- Steigerung der Belastungsverträglichkeit im Wettkampf durch judospezifisches Zirkeltraining</li> </ul> </li> <li>• Schnelligkeit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erwerb/Erhalt von judospezifischer Schnelligkeit</li> <li>- Verbesserung der Wirksamkeit der eigenen Ansätze durch schnellere/explosivere Aktionen</li> </ul> </li> <li>• Prävention: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erhalt/Verbesserung der Beweglichkeit durch Mobility- und Beweglichkeitstraining</li> <li>- Erhalt/Verbesserung der Stabilität in den Bereichen des Rumpfs und den <i>exponierten Gelenken</i> (Knie, Schultern, Hüfte)</li> <li>- Prävention von Verletzungen durch regelmäßiges Stabilitäts- und Mobilitätstraining sowie der Planung von regenerativen Maßnahmen</li> </ul> </li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2. Stand</p>	<p><b>Technisch-taktische Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattenrandsituationen erzwingen und nutzen</li> <li>• Sich aus Mattenrandsituationen lösen können</li> <li>• Vorsprung verwalten (Wertung nach Hause bringen ohne Shido)</li> <li>• Druckaufbau auf Gegner ohne große Angriffe (z.B. Ashi-waza, Kumi-Kata)</li> </ul> <p><b>Kumi-kata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ai-yotsu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohne Auslage zu wechseln Parallel-Eröffnung an das Revers des Gegners (Blockieren der Schulter ohne Shido)</li> <li>- Doppelreversgriff herstellen, daraus angreifen oder sich den Arm durch Peitsch-Bewegung erarbeiten und zum Zugarm umgreifen</li> </ul> </li> <li>• Kenka-yotsu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulter betreiben aus Nackengriff (auf Bewegungs- und Laufrichtung achten!)</li> </ul> </li> <li>• Diagonale Grifferöffnungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daraus diverse Techniken werfen können</li> </ul> </li> </ul> <p><b>IKKZ allgemein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplettieren</li> <li>• Automatisieren</li> <li>• Ashi-waza wiederholen (Uke stören und in Bewegung halten, ohne in Gefahr zu geraten) – Druckaufbau</li> <li>• Vor- und nachbereitende Techniken für Hauptangriffstechniken hinzufügen</li> <li>• Verknüpfungen von Techniken → „Serienfeuer“ (angreifen in Serien – auch Abschluss am Boden möglich)</li> </ul>
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Nachfolgend eine Liste ergänzender Techniken im Stand zur allgemeinen Unterstützung und Ideenggebung:**

(Diese Liste ist als freie Gedankenstütze zu verstehen und unterliegt keiner Reihenfolge)

- Reverse-seoi-nage: Korea-Style von außen am Revers eingedreht
- O-soto-gari: mit Nachspringen oder Nachsteigen (Kniekehlen einstechen)
- Uchi-mata: eingesprungen (Stechschritt oder indirekter Eingang z.B. nach Sasae-tsuri-komi-ashi-Finte)
- Ippon-seoi-nage: an diagonalem Revers (nach Schulterblocken mit diagonaler Grifferöffnung)
- Koshi-guruma: zur Gegenseite (ebenfalls nach Schulterblocken, aber mit Parallel-Eröffnung am Revers)
- Tai-otoshi: Griff mit beiden Händen am Zugarm (beide Hände auf dem Zugarm platziert)
- Morote-seoi-nage: mit Hubarm/Ellbogen frei (nach Elio Verde) – extreme, offene Position
- Yoko-sumi-gaeshi: als Direktangriff gegen Ai-yotsu- und Kenka-yotsu-Position nach jeweils diagonalen Grifferöffnung
- Ko-uchi-gake: Variante 1: statische Gegner-Situation (z. B. in extremer Ai-yotsu-Position)  
Variante 2: Gegner macht Schritt zur Reversseite (Bein direkt in der Luft einfangen)
- „Reverse“-Ko-uchi-gari: linker Ko-uchi-gari aus rechtem Griff nach Anriss für Sode-tsuri-komi-goshi zur Gegenseite
- Konter-Finte: Ippon-seoi-nage-Finte: oben wie Ippon-seoi-nage eng nehmen, aber mit Bein hinter Gegner und wegfeigen mit Oberschenkel
- O-soto-gari: in Ai-yotsu nach Ko-uchi-gari-Finte
- Uchi-mata: in Kenka-yotsu nach O-uchi-gari-Finte (O-uchi-gari antippen, um sich an Uke ran zu arbeiten) mit Kreuzschritt vorne
- Yoko-sumi-gaeshi (Direktangriff): Variante 1: in Ai-yotsu zur Gegenseite mit diagonalen Eröffnung auf den Hubarm  
Variante 2: in Kenka-yotsu aus 2-zu-1- oder 2-zu-0-Griffposition
- Abtaucher: diverse Formen ohne Beine zu greifen
- Khabarelli: aus Crossgrip, zweite Hand zum Heben an Ukes Gürtel

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ura-nage: <ul style="list-style-type: none"> <li>Variante 1: als Konter</li> <li>Variante 2: nach erfolgter Ko-soto-gake-Finte mit dahintersteigen</li> </ul> </li> <li>• Folgetechniken aus diagonalen Grifföffnungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- O-uchi-gari</li> <li>- O-goshi</li> <li>- Ko-uchi-gake</li> <li>- Uchi-mata</li> </ul> </li> </ul>
<p>3. Boden</p>	<p><b>Technisch-taktische Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergänge Stand-Boden durch Kumi-kata aktiv herstellen, bzw. Uke in die Bodenlage zwingen (z.B. Uke zu Boden scheren bei extremer Kenka-yotsu)</li> <li>• Übergänge Stand-Boden durch eigene Wurfaktion (missglückter Ansatz von Tori)</li> <li>• Übergänge Stand-Boden durch Wurfaktion des Gegners (missglückter Ansatz von Uke)</li> </ul> <p><b>IKKZ allgemein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualisieren/anpassen von bereits bekannten Bodentechniken (Umsetzung an eigene körperliche Voraussetzungen anpassen und dadurch optimieren)</li> <li>• Wiederholen aller bisherigen Bodentechniken</li> <li>• Übergänge Stand-Boden weiter automatisieren und unter Druck ausführen können (Zeitdruck, Vorer müdung, etc.)</li> <li>• Aktives Verteidigungsverhalten am Boden weiter schulen und zum eigenen Vorteil nutzen</li> </ul> <p><b>Ergänzende Techniken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltegriff aus Juji-gatame</li> <li>• Tori greift Seoi-nage an, überdreht oder wird von Uke überlaufen; Gegner fällt in die Bank, Tori behält den Seoi-nage-Griff bei und dreht am Boden noch mal nach (wie Seoi-nage) bis zum Haltegriff</li> <li>• Durch Ansetzen von Tomoe-nage mit Wurfabsicht (sonst Shido!) Übergang zum Hebel</li> <li>• Wettkampfsicheres Anwenden von Juji-gatame wenn Uke zwischen Toris Beinen ist (Hebeln aus der Unterlage)</li> <li>• Nach Juji-gatame weiter auf den Bauch drehen und zum Hebel (unten durch weiterdrehen mit Kopf Richtung Uke und wieder auf der anderen Seite raus)</li> </ul>

## Inhalte

### **Kraft: Training an der Langhantel, mit geeigneten Maschinen sowie Ergänzung mittels Training mit diversen Kleinmaterialien**

- Komplexübungen mit der Langhantel aus dem Gewichtheben:
  - Reißen / Umsetzen
  - Reißkniebeuge / Reißen & Ausstoßen (clean&jerk)
  - Kreuzheben
- Weitere Übungen mit der Langhantel:
  - Zug eng / Zug breit
  - Tiefe Kniebeuge vorne und hinten / einbeinige Kniebeugen (Bulgarian Splitsquat)
  - Bankziehen / Bankdrücken
  - „Good mornings“ / rumänisches Kreuzheben u.v.m.
- Spezifischer Kraftaufbau in Unterarme, Hände und Finger:
  - Belastung in Zirkelformen
  - Seile / spezifisches Training der Finger durch Knetmasse
- Ergänzende Übungen:
  - Klimmzüge (auch an Judojacke)
  - Hamstrings (Beinbeuger) isoliert an Maschine
  - Weitere nach individuellen Anforderungen
- Diverse Kleinmaterialien:
  - Kurzhanteln, Gummibänder
  - Wurfgruppen, Batteropes, Medizinbälle usw.

#### 4. Physische Anforderungen

	<p><b>Ausdauer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training der allgemeinen Grundlagenausdauer mittels, meist zyklischer, unspezifischer Ausdauersportarten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Radfahren</li> <li>- Rudern, Schwimmen, usw.</li> </ul> </li> <li>• Training der judospezifischen Ausdauer mittels Zirkel- und Intervalltraining: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diverse Übungsbeispiele im Methodikskript „Trainieren wie die Profis“ des Bayerischen Judo-Verbandes</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Schnelligkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training der allgemeinen Schnelligkeit mittels, meist zyklischen, unspezifischen Trainingsformen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Fahrrad, Schwimmen, usw.</li> </ul> </li> <li>• Training der judospezifischen Schnelligkeit mittels Zirkel- und Intervalltraining: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diverse Übungsbeispiele im Methodikskript „Trainieren wie die Profis“ des Bayerischen Judo-Verbandes</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Prävention:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfstabilität: 1-2x pro Woche Zirkel und/oder Stationstraining</li> <li>• Kräftigung Gelenke/Gelenkstabilisation: 1-2x pro Woche mit Fokus auf Knie, Hüfte, Schultern</li> <li>• Beweglichkeit/Mobility: 1-2x pro Woche: Nachdehnen, Mobilityzirkel</li> <li>• Aktive Regeneration: individuell nach Belastungsgrad: locker Laufen, Radfahren, Schwimmen, Wandern, etc.</li> <li>• Passive Regeneration: individuell nach Belastungsgrad: Sauna, Whirpool, Massage, "Ich-Zeit", usw.</li> </ul> <p>Das Trainieren von Rumpf- bzw. Gelenkstabilität sowie Beweglichkeit und Mobility muss nicht zwingend eine Einheit für sich darstellen. Viel mehr macht es Sinn, diverse Übungen aus den eben genannten Bereichen regelmäßig in das normale Training mit einzubauen. Hierzu bietet sich oftmals die Erwärmung oder auch der Schlussteil des Trainings an.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Motivation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spaß an der Leistung</b></li> <li>• <b>Herausforderungen annehmen und meistern</b></li> <li>• <b>Ziele im Wettkampfbereich und in der eigenen Weiterentwicklung</b></li> <li>• <b>Spaß am Judo als Wettkampf- und Freizeisport</b></li> </ul>	<p>An dieser Stelle soll nochmal darauf hingewiesen werden, dass dieser Rahmentrainingsplan für Freizeit- und Wettkampf-Judoka gedacht ist. Für Judoka, die eine leistungssportliche Karriere anstreben, bedarf es individuellerer Betreuung am Bundesstützpunkt.</p>
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# Anhang

## Trainingsempfehlungen in den verschiedenen Phasen im Jahr

### Allgemeine Voraussetzungen

Strukturierte Wochen-/Saison- und Jahresplanung:

- Empfehlung Anzahl Trainingseinheiten/Woche (nicht Leistungssportler): 3x Judo, 2x Kraft, 1x Ausdauer, 1x Mobilität/Stabilität
- Schule/Arbeit (Prüfungen)
- Wettkämpfe
- Urlaube etc.
- Trainingsphasen nach Wettkämpfe/Ziele ausrichten

### Allgemeine Vorbereitungsphase (AVP)

Training im Bereich **Kondition**:

- Kraft: Kraftausdauer (auch Unterarme und Hände)
- Ausdauer: Grundlagenausdauer mit allgemeinen Mitteln (Laufen, Fahrrad, Schwimmen, etc.)
- Mobilität/Stabilität: Stretchingroutine und Stabipogramm für Rumpf/Knie/Schultern oder weitere individuelle Schwachstellen

Training im Bereich **Technik/Taktik**:

- Erlernen neuer Techniken/Handlungskomplexe/Griffkonzepte
- Kompletierung/Ergänzung/Anpassung IKKZ
- Bestehende IKKZ weiter festigen und verbessern
- Gewonnene Erkenntnisse auf Grund der Analyse der letzten Wettkampfphase einfließen lassen und bearbeiten

Dauer: ca. 6-8 Wochen

Umfang: hoch

Intensität niedrig

<p><b>Randori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viele lange Randoris (z.B. Dauerrandori)</li> <li>• Bewusst „technische Randoris“ machen</li> </ul>	
<p><b>Spezifische Vorbereitungsphase (SVP)</b></p> <p>Training im Bereich <b>Kondition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft: Hypertrophie in Richtung Maximalkrafttraining</li> <li>• Ausdauer: Spezifisches Ausdauertraining in Form von Zirkeltraining in Richtung Schnelligkeit</li> <li>• Mobilität/Stabilität: Stretchingroutine und Stabipogramm für Rumpf/Knie/Schultern oder weitere individuelle Schwachstellen</li> </ul> <p>Training im Bereich <b>Technik/Taktik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwenden und Einfügen neuer Abläufe in die Wettkampftaktik</li> <li>• Automatisierung von neu erlernten Techniken und Abläufen unter zunehmendem Druck</li> <li>• Weitere Automatisierung und Verfeinerung der bestehenden sowie ergänzten IKZ</li> </ul> <p><b>Randori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viele Randoris; Dauer an die Wettkampfzeiten anpassen</li> <li>• Auch Aufgabenstellungen aus dem Training im technisch/taktischem Bereich aufgreifen und in die Randoris einbinden</li> </ul>	<p>Dauer: 6-8 Wochen</p> <p>Umfang: hoch</p> <p>Intensität: mittel-hoch</p>
<p><b>Wettkampfphase (WKP)</b></p> <p>Training im Bereich <b>Kondition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft: IK (inter- und intramuskuläre Koordination), Schnellkraft</li> <li>• Ausdauer: Schnelligkeit (vor allem in Form von judospezifischen Zirkeln)</li> <li>• Mobilität/Stabilität: Stretchingroutine und Stabipogramm für Rumpf/Knie/Schultern oder weitere individuelle Schwachstellen</li> </ul>	<p>Dauer: 3-4 Wochen</p> <p>Umfang: niedrig</p> <p>Intensität: hochintensiv</p>

<p>Training im Bereich <b>Technik/Taktik</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwenden der IKKZ unter Drucksituationen</li> <li>• Nur noch punktuelle Verbesserungen/Anpassungen</li> <li>• IKKZ anwenden!</li> </ul> <p><b>Randori</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze, intensive Runden (Wettkampfcharakter)</li> <li>• Verschiedene Formen (Zeitdruck, Aufgabenrandori, Golden Score, etc.)</li> </ul>	
<p><b>Nachbereitende Phase (NP)</b></p> <p>Training im Bereich <b>Kondition</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft: Entlastung (Empfehlung zur Belastung: 60-70% des 1-RM)</li> <li>• Ausdauer: Regenerative Einheiten mit allgemeinen Mitteln</li> <li>• Mobilität/Stabilität: Stretchingroutine und Stabiprogramm für Rumpf/Knie/Schultern oder weitere individuelle Schwachstellen</li> </ul> <p>Training im Bereich <b>Technik/Taktik</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse des Wettkampfes/der Wettkämpfe</li> <li>• Aus Analyse ersichtliche Punkte im Training aufarbeiten</li> <li>• Ausgleichstraining (andere Sportarten: Fußball, Turnen, Klettern, etc.)</li> </ul> <p><b>Randori</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Locker, technisches Randori → „Spaßrandori“</li> </ul>	<p>Dauer: 1-2 Wochen</p> <p>Umfang: niedrig</p> <p>Intensität: niedrig/Regeneration</p>