

# Rahmentrainingsplan 2011



**für den DKV Jugend/Junioren-Kader  
Kumite**

**Dr. Jürgen Fritzsche  
Bundeslehrwart**

## Vorbemerkung

Der hier vorgestellte Rahmentrainingsplan ist für die Athleten, Bundes-, Landes- und Heimtrainer ein Werkzeug und als Hilfe gedacht, sich optimal auf kommende Turniere und die nahe Zukunft vorzubereiten. Wie der Name schon sagt, deckt dieser Plan einen ganzen Bereich von allgemeinen Trainingsmöglichkeiten ab. Neben dem eigentlichen Karatetraining, stehen allen Beteiligten noch sportartunspezifische Trainingsmittel (Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits-Training, etc.), Mental- und Motivationstraining sowie regenerative Maßnahmen zur Verfügung. Diese, optimal abgestimmt und eingesetzt, sollten zu einer Leistungssteigerung beitragen. Je nach den Ergebnissen einer Stärke/Schwäche-Analyse sollten die Kadermitglieder dann individualisierte Anweisungen für ihre Jahresplanung erhalten.

Zu beachten ist, dass ein Rahmentrainingsplan für ein Hochleistungstraining und nicht für Hobbysportler ist. Ein tägliches Karatetraining ist zwingend erforderlich und sportartübergreifende Zusatzeinheiten sind zwingend zu absolvieren. Wer diesen „Aufwand“ nicht leisten will und/oder kann, braucht sich später über mangelnden Erfolg nicht beschweren.

Gegebenenfalls muss mit Absprache aller Beteiligten eine Individualisierung des Planes erfolgen um optimale Ergebnisse zu erzielen.

## 1. Sportartenanalyse Kumite

Auf das physische Anforderungsprofil für den Kumite - Wettkampf soll hier kurz eingegangen werden, da diese Erkenntnisse als Grundlage für die Konzeption eines Rahmentrainingsplans anzusehen sind.

Die Wettkampfleistung im Kumite ist eine komplexe Leistung verschiedener Teilbereiche, wie konditionellen Fähigkeiten, Technik, Taktik, etc., die sich gegenseitig ergänzen und bedingen. Das Kumite, gehört als Zweikampfsportart zu den technisch-taktisch dominierten Sportarten. Das bedeutet, dass die Wettkampfleistung hochgradig vom technischen Niveau des Athleten und dessen Fähigkeit zum variablen, situationsadäquaten Einsatz seiner technischen Fertigkeiten abhängt.

Der optimale Einsatz und damit die Wirksamkeit der technisch-taktischen Mittel über die gesamte Wettkampfdauer soll durch die Erhaltung hoher Handlungsschnelligkeit und Handlungsgenauigkeit auch bei zunehmender Ermüdung gewährleistet sein und ist damit in hohem Maße vom Niveau der energetisch - konditionellen Fähigkeiten abhängig.

### Schnelligkeit

Im Wettkampfkumite ist ein hohes Maß an Schnelligkeit gefordert. Schnelligkeit ist die Fähigkeit höchstmögliche Bewegungsgeschwindigkeiten zu erzielen. Dabei steht im Karate die azyklische Bewegungsschnelligkeit im Vordergrund. Bei Disziplinen mit hohem Anspruch an alle Teilaspekte der Schnelligkeit (Reaktions-, Antizipations- Aktionsschnelligkeit, etc.) ist v.a. auch die Qualität der Technikausführung mitentscheidend. Ein kumitetyphisches Training optimiert zudem alle reizaufnehmenden und reizverarbeitenden Prozesse (optisch, taktil, akustisch) sowie die kognitiven Wahrnehmungs- und Verarbeitungsfähigkeit. Der Schnellkraft (als Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, Widerstände mit möglichst hoher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden) kommt damit eine große Bedeutung zu. Besonders die Startkraft, um eine möglichst hohe Anfangsgeschwindigkeit der Technik zu erzielen, ist dabei leistungsbestimmend.

### Ausdauer

Die herausragende konditionelle Anforderung im Kumite-Wettkampf ist die Schnelligkeitsausdauer. Da die Netto-Kampfzeit (intervallartig unterbrochen) 2-4 Minuten beträgt, ist v.a. der untere Bereich der Mittelzeitausdauer (MZA) gefragt, dabei überwiegt die aerobe Energiebereitstellung (ca. 75 % aerob). Es muss also über diesen Zeitraum möglichst lange eine hohe, sportartspezifische Bewegungsschnelligkeit realisiert werden. Eng damit verbunden ist der Begriff der wettkampfspezifischen Ausdauer als Fähigkeit, hohes und höchstes Wettkampftempo über einen längeren Zeitraum (mehrere Kämpfe; Einzel und Team am gleichen Tag) durchzuhalten und einen leistungsfähigen aeroben und anaeroben-laktaziden Stoffwechsel zu

organisieren. Die aerobe Ausdauer spielt nach den durchgeführten Untersuchungen von BENEKE / JACHNER / BEYER 1999 et.al im Kumite-Wettkampf eine dominierende Rolle. Es ist somit auf ein hohes Niveau der Grundlagenausdauer zu achten, da durch eine gute aerobe Basis hohe Umfänge im Techniktraining sowie die vorwiegend aerob dominierte Wettkampfbelastung besser absolviert werden (Belastungsverträglichkeit, schnellere Regeneration) und gleichzeitig auch als Grundlage für einen leistungsfähigen anaeroben Stoffwechsel fungiert.

### **Flexibilität**

Der Kumite-Wettkampf erfordert eine hohe Dehnfähigkeit der gesamten Muskulatur, insbesondere im Hüft- und Beinbereich (hohe Fußtechniken, optimale Technikausführung). Gleichzeitig stellt eine gute Beweglichkeit eine Voraussetzung für maximale Bewegungsgeschwindigkeiten dar und dient der Verletzungsprophylaxe.

### **Koordinative Fähigkeiten**

Als Voraussetzung für hohe wettkampfspezifische technomotorische Fertigkeiten sind aufgrund der Vielfalt der komplexen Bewegungen im Karate besonders koordinative Fähigkeiten zu entwickeln:

- *Kopplungsfähigkeit* (optimale Bewegungskombinationen, Technikkombinationen)
- *Gleichgewichtsfähigkeit* (Fußtechniken, Stand auf einem Bein, Kampfsituation Fußfeger und Würfe)
- *Orientierungsfähigkeit* (optimale Position zum Gegner und innerhalb der Kampffläche, peripheres und fokussiertes Sehen)
- *Rhythmisierungsfähigkeit* (individuell zeitlich strukturierter Bewegungsablauf, gegnerischen Rhythmus erkennen)
- *Reaktionsfähigkeit* (situationsgemäß optimale Antwort auf einen vom Gegner gesetzten Reiz, Antizipation, Timing)
- *Umstellungsfähigkeit* (möglichst schnelle Antwortadaption an einen sich verändernden Reiz: Reaktion auf gegnerische Finten / situative Veränderung der Technikausführung).

Demzufolge sind für den Kumite-Wettkampf hoch entwickelte koordinative Fähigkeiten grundsätzlich eine wesentliche Voraussetzung für ein hohes technisches Leistungsvermögen und ermöglichen ein optimales Ausschöpfen der konditionellen Fähigkeiten (Ökonomisierung).

## **2. Grundlagen dieser Jahrestrainingsperiodisierung**

Ziel dieser Jahrestrainingsperiodisierung muss der größtmögliche Erfolg bei der Europa- und Weltmeisterschaft 2011 sein. Alle anderen Wettkämpfe (wie Swiss-, Dutch-, Italian- und German Open) dienen nur als Aufbau- und Vorbereitungswettkämpfe zur Entwicklung der optimalen Leistungsfähigkeit!

Problematisch ist die Deutsche Meisterschaft. Sie wird zum Teil noch zur Qualifikation zur WM benutzt, muss aber gleichzeitig als Aufbauturnier in die Vorbereitungsperiode integriert werden. Athleten die ihr „Ticket“ nach Malaysia noch nicht gelöst haben, müssen demnach ihren 2. Jahreshöhepunkt zur DM erreicht haben und diesen bis zum 3. Höhepunkt (WM) weiter ausbauen. Normalerweise ist die Aufgabe der Trainingssteuerung, die Leistungsentwicklung so zu gestalten, dass Höchstleistungen zu den Hauptwettkämpfen, also EM und WM, erreichbar werden. Da die WM oberste Priorität besitzen, ist diese Jahrestrainingsperiodisierung bestmöglich darauf abgestimmt. Sie wird auch den Athleten zugänglich

gemacht die nicht im Kernkader sind, so dass diese die Möglichkeit haben, das angestrebten internationalen Niveau zu erreichen.

## 2.1 Grundlagen der Periodisierung

**Periodisierung ist die Festlegung einer Folge von Perioden, deren inhaltliche, belastungsmäßige und zyklische Gestaltung die Herausbildung der optimalen sportlichen Form für einen bestimmten Zeitpunkt innerhalb des Periodenzyklus ansteuert.**

Grundlage der langfristigen Trainingsplanung ist die Festlegung einer Folge von Perioden mit unterschiedlichen Trainingsinhalten und Trainingsbelastungen. Diese Perioden ergeben sich aus zwei Gründen. Erstens können die Athleten nicht ständig ein hohes Leistungsniveau halten. Die sportliche Höchstform wird über einen Zeitraum erworben, eine Zeit lang gehalten und anschließend wieder verloren. Zweitens ist für die Entwicklung der sportlichen Höchstform eine periodische Veränderung der Trainingsinhalte und Trainingsbelastung notwendig. Der Trainingszyklus geht von zeitlich festgelegten Höhepunkten (DM, EM, WM) aus, an dem die sportliche Höchstform erreicht werden soll. An diesen orientiert sich die Periodeneinteilung.

Der Trainingszyklus wird dabei in folgende wesentliche Perioden unterteilt:

### Vorbereitungsperiode (VP)

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode werden die sportlichen Grundlagen (Techniken, Sequenzen, Kata) entwickelt. Die spezielle Vorbereitungsperiode dient zur weiteren Verbesserung und Stabilisierung der sportartspezifische Form.

### Wettkampfperiode (WP)

Sie hat das Ziel der Erreichung der individuellen (wettkampfspezifischen) Höchstform und wird in drei Etappen unterteilt:

1. Aufbauwettkampfetappe
2. Regenerationsetappe (mit Training und Verbesserungen aus Aufbauwettkämpfen)
3. Hauptwettkampfetappe (Intensität maximal, nichts Neues).

### Übergangsperiode (ÜP)

Die Übergangsperiode, mit dem Ziel, sich aktiv zu erholen und ein gewisses Maß des Trainingszustandes zu erhalten.

#### Ziele einzelner Trainingsperioden:

Vorbereitungsperiode	Wettkampfperiode	Übergangsperiode
Gesundheitsstabilisierung	Gesundheitsstabilisierung	Wiederherstellung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
Entwicklung der Fitness	Entwicklung der Fitness	Ausheilen von Verletzungen
Entwicklung der Grundlagenausdauer	Konservierung der Grundlagenausdauer	Konservieren der Leistung
Ökonomisierung der Bewegungsabläufe	Ökonomisierung der Bewegungsabläufe	Gewicht halten
Verbesserung der Schnelligkeit	Verbesserung der Schnelligkeit	berufliche Karriere
Psychische Schulung	Motivation	Privatleben
An die Form des Vorjahres anschließen und technische sowie konditionelle Basisvoraussetzungen schaffen	Anzahl der Wettkämpfe	Aktive Erholung, Urlaub

# Trainingsinhalte der verschiedenen Perioden

## **allgemeinen Vorbereitungsperiode (AVP)**

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode liegt das Hauptaugenmerk auf der Entwicklung der konditionellen und technischen Voraussetzungen für ein späteres schnellkraftorientiertes Training. Konditionell wird die Grundlagenausdauer entwickelt und zunächst das Kraftausdauerpotenzial erhöht. Im Techniktraining werden neue Techniken oder Technikkombinationen erlernt sowie vorhandene Techniken auf der Grundlage der vorherigen Wettkampfanalyse verbessert.

### **Allgemeine Zielsetzung:**

- Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau
- Variationsreiches Techniktraining mit Schwerpunkt auf optimaler Bewegungsausführung
- Einfaches Situationstraining im Kumite
- Wettkampftraining mit niedriger Intensität mit Schwerpunkt auf Erproben und
- Verbessern von Wettkampftechniken

Trainingsschwerpunkte sind die Entwicklung der allgemeinen Grundlagenausdauer und die Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit unterhalb der individuellen aeroben-anaeroben Schwelle. Dies geschieht 2-3 mal wöchentlich unspezifisch durch Laufen (Dauermethode mit gleichbleibender Geschwindigkeit; 45 min bei niedriger bis mittlerer Intensität, mit 65-75 % der max. HF) und/oder sportartspezifisch durch Partnertraining mit relativ hohen Wiederholungszahlen (z.B. extensives Pratzentraining; 5-7 Serien x 3 min mit niedriger Schlagfrequenz und je 1 min Pause).

Zwei Mal wöchentlich sollte ein Kraftausdauertraining zur Erhöhung der Belastungsverträglichkeit sowie eine Verbesserung der Energiebereitstellung im absolviert werden. Belastungsintensität: 50 - 70 % der Maximalkraft bei 15 - 20 Wdh. in 3-5 Serien.

3-4 mal wöchentlich: Schaffung technischer Grundlagen / Erarbeitung neuer Technikvarianten, die später im Wettkampf stabil eingesetzt werden sollen.

Begleitend immer auch eine Verbesserung der Beweglichkeit (Flexibilität) zur Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Regenerationsfähigkeit sowie als Voraussetzung für eine optimale Bewegungsausführung im Techniktraining.

In der Regel keine oder nur unbedeutende Wettkämpfe.

## **Spezielle Vorbereitungsperiode (SVP)**

Die spezielle Vorbereitungsperiode dient der Herausbildung der leistungsbestimmenden sportartspezifischen Faktoren bezogen auf die Anforderungen des (Haupt-) Wettkampfes. In dieser Periode steht die Entwicklung der Schnelligkeit (Beschleunigung, Explosivität) und die Entwicklung der Wettkampfform im Vordergrund.

### **Allgemeine Zielsetzung**

- Allgemeines und karatespezifisches Schnelligkeits-/Schnellkrafttraining
- Verbesserung der Aktionsschnelligkeit
- Erhaltung der aeroben Grundlagenausdauer, darauf aufbauend Verbesserung der anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit
- Variationsreiches Techniktraining mit Schwerpunkt auf Bewegungsdynamik/Explosivität
- Entwickeln der Wettkampfform auf dem erarbeiteten Technikniveau

## **Trainingsschwerpunkte - Entwicklung von Schnelligkeit**

- unspezifisch: 2x wöchentliches Sprinttraining: 5-7 Läufe über 50m und 5 Sätze mit Sprüngen (6-10)
- spezifisch: kurze Technikserien (15-30sec) am Partner oder an der Pratze mit größtmöglicher Bewegungsgeschwindigkeit und vollständiger Pause (>2-3 min)

## **Schnelligkeitsausdauer**

- unspezifisch: 4-6x 200m- Sprints mit unvollständiger Regeneration, 3-5 x 2 min Seilspringen mit hoher Frequenz
- spezifisch: mehrmalige 1-2 minütige Technikserien an der Pratze mit größtmöglicher Bewegungsgeschwindigkeit, Randori-Serien mit wechselnden Partnern stehen im Vordergrund.

Das Verhältnis zwischen unspezifischen und sportartspezifischen Übungen ist abhängig vom Leistungsstand und vom Grad der Entwicklung. Je höher das Niveau und mit zunehmender Dauer der Periode, desto größer ist der Anteil der sportartspezifischen Schnelligkeits- und Schnellkraftübungen. Die Bedeutung dieser Periode liegt im Heranführen an eine maximale Bewegungsgeschwindigkeit in den Wettkampftechniken.

Bei dem 1-2x wöchentlich durchzuführenden ausdauerorientierten Lauftraining sollte die erworbene aerobe Grundlagenausdauer erhaltungsmäßig umfangvermindert weitertrainiert werden unter zunehmender Einbeziehung von anaeroben Belastungsformen (Intervallmethoden, höhere Intensitäten).

2 mal wöchentlich ist ein kombiniertes Krafttraining: Maximalkrafttraining / IK-Training zu absolvieren, da eine effektive Verbesserung der Schnellkraft nur in Kombination mit einer Steigerung der Maximalkraft möglich ist.

Beim Techniktraining ist eine zunehmende Stabilisierung der in der allgemeinen Vorbereitungsphase begonnenen Technikvariation anzustreben. Das Herausarbeiten der Wettkampfspezialtechniken, Trainieren von Handlungsketten sowie darüber hinaus die Entwicklung technomotorisch-taktischer Komponenten (Wettkampfverhalten, Randoriformen, Situationstraining) stehen im Vordergrund. Insgesamt ist eine deutliche Intensitätssteigerung gegenüber der allgemeinen Vorbereitungsperiode festzustellen.

## **Übersicht Trainingseinheiten spezielle Vorbereitungsperiode:**

- Lauftraining (Ausdauer): 1-2x / Woche
- Lauftraining (Sprints / Schnelligkeitsausdauer): 2x / Woche
- Krafttraining (Maximalkraft/ IK): 2x / Woche
- Techniktraining (Karate): 4x / Woche

## **Wettkampfphase (WP)**

In der Wettkampfvorbereitung steht die Entwicklung der karatespezifischen Wettkampfausdauer und die individuelle Optimierung des technisch-taktischen Wettkampfverhaltens im Mittelpunkt. Diese Phase dauert nur wenige Wochen und hat zum Ziel die Wettkampfform auf höchstem individuellen Niveau auszuprägen. Weitere Ziele sind:

- die Athleten zu motivieren,
- Stabilisierung von reaktionsschnellen Bewegungshandlungen,
- Optimierung aller koordinativ-technischen Faktoren, (MARTIN / CARL / LEHNERTZ 1991).

## **Allgemeine Zielsetzung**

- Optimale Vorbereitung auf den Wettkampfhöhepunkt
- Herstellen des optimalen konditionellen Niveaus
- Vervollkommnung der individuellen sportlichen Technik
- Optimale psychische Vorbereitung auf den Wettkampf

### **Trainingsschwerpunkte**

Kurze, intensive Schnelligkeits- und Schnellkraftbelastungen (im alaktaziden und laktaziden Bereich). Im Technikanwendungstraining/ Wettkampftraining:

- Optimieren der individuellen Wettkampftechniken und des Wettkampfverhaltens
- Ausgehend von Spezialtechniken gegnerbezogene Variationen in Angriff und Verteidigung in Verbindung mit Auswahlreaktions- und Startsignalschulung
- Stabilisieren von gegnerbezogenen individuellen taktischen Handlungsmuster
- Wettkampfformen mit hoher Intensität mit und ohne Aufgabenstellung, mit Einbeziehung von Kampfrichtern (Wettkampfsimulation)

2 x wöchentliches IK-Training, jedoch nicht in der letzten Woche vor dem Hauptwettkampf!

Sinnvollerweise sollten auch vermehrt unterstützende regenerative Maßnahmen (Massagen, Physio, Sauna) durchgeführt werden.

### **Übergangsperiode (ÜP)**

Die Übergangsphase ist die Phase des bewusst gewollten zeitweiligen Verlustes der sportlichen Form. Sie ist gekennzeichnet durch aktive Erholung, regeneratives Lauftraining Technikerwerbstraining und alternative Trainingsformen. Es gibt keine Trainingsschwerpunkte und es finden keine Wettkämpfe statt. Das erarbeitete Niveau sollte aber nichtmehr als 20% bis zur nächsten Vorbereitung sinken. Andernfalls ist der Anschluss nicht gewährleistet und Belastungen werden schlechter verkraftet. Weitgehende Reduktion von sportartspezifischen Trainingsinhalten (Technikerwerbstraining, Kihon und evtl. Gürtelprüfungen sind möglich).

## **4. Altersgerechtes Training der Schnelligkeit**

Im Gegensatz zum Krafttraining gehören kurze, abwechslungsreiche Einheiten zur Schulung der Schnelligkeitsfähigkeit während der Grundausbildung zu jeder Trainingseinheit. Jede Lektion sollte Freude machend und abwechslungsreich gestaltet werden, viele verschiedene Muskelgruppen ansprechen, keine davon überfordern und stets die Koordinationsfähigkeit der Nachwuchskämpfer schulen. Wegen der genetischen Abhängigkeit lassen sich nur komplexe Schnelligkeitsformen wie Kraftschnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer indirekt über die Verbesserung des Kraft- bzw. Ausdauerniveaus deutlich steigern, die reinen Schnelligkeitsformen (Reaktions-, Aktions-, Frequenzschnelligkeit) dagegen kaum. Die im Folgenden aufgeführten Empfehlungen sind auch nur als solche zu verstehen. Das Schnelligkeitstraining sollte regelmäßig etwa zweimal pro Woche am Anfang einer Trainingseinheit vollzogen werden.

Im Kindertraining steht vor allem die optimale Ausbildung vielfältiger, sportmotorischer Fertigkeiten und Techniken sowie die Erweiterung des Bewegungsschatzes bzw. der Bewegungserfahrung im Vordergrund. Das Training der konditionellen Fähigkeiten erfolgt parallel dazu, jedoch nur in geringem Maße. Die konditionellen Fähigkeiten werden im Kindessalter also nicht maximal, sondern optimal ausgebildet.

### **Frühes Schulkindalter**

Die Frequenz und die Geschwindigkeit der Bewegungen erfahren in dieser Phase ihren höchsten Entwicklungsschub überhaupt, außerdem erfolgt die endgültige funktionelle Ausreifung der Großhirnrinde. Dies führt auch dazu, dass im Bereich der Reaktionsschnelligkeit eine erhebliche Verbesserung eintritt. Mit Hilfe von einem vielseitigen Bewegungsangebot (z. B. ein Zirkeltraining, kindgemäße Laufspiele) können alle Schnelligkeitsparameter entscheidend verbessert werden.

### **Spätes Schulkindalter**

In dieser Phase verkürzt sich die Reaktionszeit weiterhin, außerdem nimmt die Laufgeschwindigkeit aufgrund der ansteigenden Kraft zu.

## **Pubeszenz**

In der Pubeszenz sollte das Training koordinativ und vielseitig sein. Damit verändernde körperliche Proportionen und konditionelle Bedingungen nicht zur Verschlechterung der elementaren Schnellkeitsvoraussetzungen führen. Das Koordinationstraining sollte sportartspezifisch ausgerichtet sein. In dieser Altersstufe ergeben sich hohe Gewinne an Schnellkraft. Außerdem können im Gegensatz zu den vorherigen Altersstufen vermehrt anaerobe Trainingsinhalte zur weiteren Verbesserung herangezogen werden.

## **Adoleszenz**

Eine uneingeschränkte Schulung konditioneller und koordinativer Aspekte des Schnellkeitsstrainings ist möglich. Die Trainingsmethoden und -inhalte entsprechen in etwa denen der Erwachsenen. Sie unterscheiden sich nur in quantitativer Hinsicht.

## **5. Trainingsinhalte und Methoden der Schnelligkeit**

Im Kindesalter sollten die Schnellkeits- und Schnellkrafteigenschaften fast ausschließlich über Spielformen verbessert werden. Wenn im Training nur auf Beschleunigungsläufe, „fliegende“ Sprints und Anläufe trainiert wird, werden die Möglichkeiten, die in diesem Altersbereich (Aufbautraining) bestehen, nicht optimal genutzt. Die Trainingsinhalte sollten eine variable Schulung der elementaren Schnellkeitsvoraussetzung ermöglichen.

### **1. Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit**

- Es werden Läufe mit unterschiedlicher Intensität (nicht maximal) durchgeführt.
- Sprünge auf verschiedensten Untergründen (Rasen, Sand, mit Turnschuhen, Trampolin [Fritzsche 2010])

### **2. Asymetrische Ausführung laufähnlicher Bewegungen**

Ziel dieser Übung soll es sein, gefestigte Bewegungsmuster bei zyklischen bewusst zu stören. Gut geeignet ist das Lauf- ABC in Kombination mit karatespezifischen Aufgabenstellungen.

### **3. Maximale Frequenzentwicklung bei lauf - bzw. sprintähnlichen Bewegungen**

Hierbei ist die Abwechslung der Übungen sehr wichtig. Günstig sind Skippings mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Zum Beispiel: mit Abstandsvorgabe (gleichmäßig, ungleichmäßig), unter Verwendung kleiner Hinweise oder Skippings auf wechselndem Untergrund (Rasen, Sand, Turnmatte,...)

### **4. Lokomotionsübungen in verschiedenen Bewegungen**

- Läufe, Sprünge, Anfersen, Skippings,...
- In Verbindung mit verschiedenen Bewegungsrichtungen – mit Orientierung auf hohe Bewegungsfrequenzen oder – Amplituden oder Fortbewegungsgeschwindigkeit
- In verschiedener Kombination
- In Verbindung mit verschiedenen Spiel- und Wettbewerben

### **5. Schnelle zyklische und azyklische Bewegungen unter leichten Zwangsbedingungen**

- Treppenläufe nach individueller Vorgabe
- Treppenläufe mit Wechsel der Stufenanzahl nach akustischen Signal des Übungsleiters
- Sprünge durch ein rotierendes Seil; (einbeinig, beidbeinig, im Wechsel)
- Dergleichen in kleinen Spielen und Wettkampfformen
- Sprünge im Sandkasten

### **Methodische Grundsätze:**

- Schnelligkeit frühzeitig entwickeln
- Im Grundlagentraining elementare Fähigkeiten entwickeln
- Erst im Aufbautraining komplexes Training

- Schnelligkeit ist auch bedeutend für nicht schnelligkeitsorientierte Sportarten
- Sensitive Phasen beachten
- Schon früh auf optimale Bewegungsökonomie achten
- Biologisches Alter beachten
- altersgemäße Streckenlängen bei Staffeln (15 bis 20m), Pausengestaltung
- Vielseitige Trainingsinhalte

### **Inhalte zum Training der Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit**

Im Jugend- und Erwachsenentraining sollten verstärkt Antrittsübungen gemacht werden. Es ist daher die Kombination von Antritts- und Reaktionsspielformen anzustreben. Weitere Übungsformen sind: Platzwechsel- und Platzsuchspiele, Antrittsübungen in verschiedensten Ausgangspositionen und Nummernwettläufe. Zudem sind immer karatespezifische Aufgabenstellungen (z.B. Sequenztraining aus den Kata) durchzuführen.

## 6. Darstellung der einzelnen Trainingsperioden im Jahresverlauf für die Jugend und Junioren

Allgemeine Vorbereitung	Spezielle Vorbereitung	Allgemeine Wettkampfphase	Spezielle Wettkampfphase	Übergangsphase	Wettkampfphase
-------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------	----------------

Datum	Turnier	Trainingsinhalte
01.12.2010		Ist-Zustandserhebung 2010 - 1. Test (siehe Anhang)
2011		
15.01.		2.Test
22.-23. 01.	CC-Cup Haardt/Österreich	
04.-06. 02.	EM Jugend/Junioren Novisad/Serbien	
		Kurzurlaub
März		Sportmedizinische Untersuchung
15.04.		3.Test
30. 04.	Krokoyama-Cup	
21.-22. 05.	DM Jugend/Junioren	
02.-05. 06.	Euro Youngstar Randori Alfeld	
04. 06.	German Kata Cup	
11. 06.	Austrian Open	
15.08.		4.Test
17.-18. 09.	Turnier Vorb. WM Jugend/Junioren	
13.-16. 10.	WM Jugend/Junioren Malaysia	
		Urlaub
01.12.		Ist-Zustandserhebung 2011 - 1. Test
2012		

## 7. Abschlussbemerkungen

Ein Rahmentrainingsplan kann die individuelle Umsetzung der Aufgaben für die Athleten nicht ersetzen. In Zusammenarbeit mit den Heim- und Bundestrainern sollte ein persönlicher Trainingsplan erarbeitet werden. Die Umsetzung muss dann den Sportlern überlassen werden. Je jünger die Kadernmitglieder, desto eher müssen sie einen erfahrenen Trainer an die Seite bekommen, der ihnen gerade den Zugang zum sportartunspezifischen (Kraft-, Schnellkraft- und Sprint-)Training eröffnet. Dieses ist zwingend mit der international geforderten hohen Athletik verbunden, die allein durch ein Karatetraining, nicht mehr zu erreichen ist. Die größten Anforderungen werden an die Demonstration von Schnelligkeit und an die Sprungkraft gestellt. Hier müssen den Athleten und Trainern umfangreiche Hilfen und Ideen, zur individuellen Umsetzung dieser Aufgaben im Training, zur Verfügung gestellt werden. Hobbymäßiges, 4-5 maliges Training pro Woche erfüllt diese Vorgaben nicht und hat nichts mit Leistungssport zu tun. Alle am Erfolg beteiligten Parteien müssen zusammenarbeiten, um die Voraussetzungen zu schaffen, die für einen langfristigen Erfolg notwendig sind.

## Anhang

Um ermitteln zu können ob sich die Leistungsfähigkeit durch das geplante Training verändert bedarf es der Leistungsdiagnostik. Ziel einer Leistungsdiagnostik ist demnach die Beurteilung des gegenwärtigen Zustandes eines Leistungssportlers. Sie beinhaltet die Erfassung der körperlichen Leistungsfähigkeit eines Menschen aufgrund physikalischer, physiologischer und biochemischer Kenngrößen. Dabei hängt die Leistungsfähigkeit nie von nur einem Faktor ab. Sie ist multifaktoriell und je nach Sportart oder gar Disziplin unterschiedlich.

Am Anfang einer Bewegungshandlung steht zunächst einmal die physische Anforderung, die zu bewältigen ist. Diese Sprints, Sprünge, Schläge oder Tritte stellen eine definierte Belastung dar. Die Leistung ist dann das Ergebnis der Verwirklichung einer Tätigkeit. In Abhängigkeit von der individuellen Leistungsfähigkeit kommt es zu unterschiedlichen Beanspruchungen des Körpers. Training bedeutet demnach das Leistungsvermögen zu ökonomisieren. Ziel ist es mehr Leistung mit möglichst geringem Aufwand zu erreichen. Für einen Kämpfer heißt das beispielsweise eine höhere Kampfgeschwindigkeit bei gleichem Energieverbrauch abrufen zu können. Es ist bekannt, dass sich beispielsweise das Grundlagentraining zu einer besseren Ausdauerleistung beiträgt und gleichzeitig sich auch positiv auf die Geschwindigkeitsleistungen auswirkt. Dies geschieht durch die Ökonomisierung der Herz- und Lungenarbeit, einer verstärkten Kapillarisation aller Organe und einer höheren Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln, Knochen und Muskeln.

Um eine Beurteilung der Leistungsfähigkeit zu erreichen müssen Quer- oder Längsschnittuntersuchungen angestrebt werden. Querschnittuntersuchungen geben Aufschluss über die Einordnung des Probanden in eine vergleichbare Gruppe anhand von bereits vorliegenden Richtwerten (z.B. Talentsichtungsmaßnahmen). Längsschnittuntersuchungen dagegen überprüfen der Wirksamkeit eines Trainings (Methodik, Trainingsmittel, RehaMaßnahmen, etc.) und zeigen gegebenenfalls die Fortschritte auf.

### Kleine Leistungsdiagnostik (Test)

Mit diesem schnell auszuführenden, nicht invasiven und kostengünstigen Test soll es den Heim- und Bundestrainern ermöglicht werden den sportartunspezifischen, konditionellen Anteil der Leistung ihrer Athleten zu überprüfen. Das internationale Niveau kennt keine Hobbysportler mehr, so dass es zwingend erforderlich ist neben einer Perfektion im Karate auch eine bestmögliche Athletik zu entwickeln. Konditionelle Leistungsmängel sollen so erkannt und zeitnah beseitigt werden, so dass die karatespezifische Leistung keine Beeinträchtigung erfährt.

Ausdauer:	Coopertest
Schnelligkeit:	50m Sprintzeit Jump and reach Standweitsprung aus der 90° Hocke (1x und 10x am Stück ohne Unterbrechnung)  Medizinballstossen (einarmig und beidarmig; Frauen 1kg, Männer 2kg)
Koordination:	Einbeinstand mit geschlossenen Augen auf der Airexmatte
Kraft:	1 RM Bankpresse 1 RM Kniebeuge
Beweglichkeit:	sit and reach Spagat (Differenz in cm zum Männer- und Frauenspagat)

Die Durchführung ist exakt zu gestalten und die Ergebnisse werden vom Bundeslehrwart gesammelt und analysiert. Dies ermöglicht sowohl eine Longitudinal- als auch eine Querschnittuntersuchung des Kaders. Für die Planung bis zur WM 2014 sollte dies zu einer Absicherung der Leistung und der Periodisierung beitragen.