



Deutscher Karate Verband e.V.

Dr. Jürgen Fritzsche
Bundeslehrreferent

Minimaltrainingsplan Kader

Der DKV möchte allen Athleten, vom Nachwuchskader bis zur A-Nationalmannschaft, in ihrer Arbeit unterstützen. Wer, aus welchen Gründen auch immer, vorübergehend eingeschränkte Trainingsmöglichkeiten (Halle zu, Trainer im Urlaub,...) hat sollte hiermit einen Alternativplan und Ideen für ein zusätzliches Athletiktraining erhalten. Regelmäßiges, sportartunspezifisches Training unterstützt das Karatetraining, verhindert Verletzungen, beschleunigt eine evtl. Rehapphase und baut die allgemeine Leistungsfähigkeit aus.

In Anbetracht der sehr unterschiedlichen Voraussetzungen der einzelnen Sportler sollen hier Übungen vorgestellt werden, die sowohl im Urlaub als auch zu Hause, aber immer ohne zusätzlichen großen Geräteaufwand (Hanteln, Sportstudio,...) durchgeführt werden können. Sind die Bedingungen besser so stellen diese Übungen ein ideales Ergänzungstraining da.

Schwerpunkt der Übungen ist die Stabilisation des Rumpfes (Bauch/Rücken), die Verbesserung der Schnelligkeit von Armen und Beinen, sowie die Hand-/Auge- Koordination. Vor allem die Schnelligkeit ist eine Basiseigenschaft eines guten Karateka. Um sie zu entwickeln bedarf es eines langfristigen und regelmäßigen Trainings. Da im Karate die Leistungsfähigkeit nicht allein von Kraft oder Schnelligkeit abhängt, sondern von der Anwendbarkeit bestimmter Technikfolgen kann das hier vorgestellte Training auch nur ein Teilaspekt des Konditionstrainings sein. Jedoch „bricht die Kette am schwächsten Glied“. Soll heißen: wer einen zu schwachen Rücken hat und die Kraft der Beine sich ungünstig oder gar zerstörerisch in den Oberkörper fortpflanzt der riskiert Verletzungen oder Spätschäden. Aus diesem Grund ist ein Coretraining (Rücken und Bauch) unabdingbar. Präventiv zu Arbeiten sollte dabei Ziel von Sportler, Trainer und Verband sein. Ein individuelles Auf- und Abwärmen muss an dieser Stelle nicht besonders hervorgehoben werden. Die schon seit Jahren Trainierenden sollten dazu in der Lage sein.

Die Übungen können alle an einem Tag oder variabel durchgeführt werden. Ist der Trainingsreiz zu gering so sind die Stellgrößen Intensität und Umfang anzupassen. So ist gewährleistet das jeder eine Leistungssteigerung generieren kann. Dieser Trainingsplan ersetzt keinesfalls einen individuellen Plan und eine korrekte Einweisung in die Materie. Wer sich außerstande fühlt die Übungen ohne Hilfe zu absolvieren sollte sich zwingend vorher Informieren und um Rat bitten.

Also los geht's - denn:

„mit Wellness gewinnt man keine Medaillen“ ☺



1. Stabilisation

Eine gute Stabilität bedeutet:

- eine optimale Zusammenarbeit der großen und kleinen Muskelgruppen des Körpers. Hier vor allem des Rumpfes in Zusammenarbeit mit den Beinen.
- bestmögliche Voraussetzungen für Schnelligkeitskoordinative Wettkampfbelastungen
- eine ideale Voraussetzung für das Techniklernen

Stabil bedeutet nicht verkrampft, sondern feinregulierend mit hoher Körperkernspannung, präziser Bewegungsausführung und angepasster Bewegungsgeschwindigkeit

Die Trainingsbelastungen sind prinzipiell gekennzeichnet durch:

- mittlere bis submaximale Belastungen
- Belastungszeiten pro Übung meist ca. 30 sec. – 2 min
- Wiederholungen pro Übung ca. 15 WH – bis zur maximalen Muskelermüdung
- individuelle Belastungen

a) Rücken (Anfänger)



Auflagefläche ist groß. Es werden ein oder beide Unterarme benutzt. Dann wird das Bein in Rückenverlängerung angehoben.

b) Rücken (Fortgeschrittene)



Je kleiner die Unterstützungsfläche der Hände und Füße desto schwieriger. Bringt man jetzt Bewegung in die Arme oder Beine erhöht sich der Schwierigkeitsgrad deutlich.



c) Standwaage (ohne und mit Wechselbewegungen)



Arme und Beine werden parallel zum Rücken gehoben. Das Standbein wird gebeugt. Der dynamische Wechsel über eine Hockposition ist gefolgt von einem anschließende Bein- und Armwechsel. Je dynamischer die Wechsel und je abrupter das arretieren in der Endposition desto höher der Schwierigkeitsgrad.

d) Seitliches Abspreizen



Ein Arm und ein Bein wird angehoben. Zur Schwierigkeitssteigerung wird der Unterarm gestreckt und man steht nur auf der Handfläche und der Fußkante. Auch ein Kissen unter den Arm führt zu einem erheblichen Schwierigkeitsgradanstieg.

e) Hüfte heben



Die Hüfte sowie ein Bein werden mehrmahls hintereinander angehoben. Die Hände/Arme stabilisieren neben dem Körper liegend die Haltung am Boden. Arme verschränken und Fuß auf die Hacke stellen erschwert die Übung.

2. Schnelligkeit – Arme

Die Trainingsbelastungen sind prinzipiell gekennzeichnet durch:

- maximale Belastungen
- Belastungszeiten pro Übung meist ca. 10 sec.
- Wiederholungen pro Übung 6-10, besser bis zur Ermüdung. Das heißt das die nächste Übung so absolviert werden sollte als wäre sie die erste, nach dem Aufwärmen, an diesem Tag.
- individuelle Belastungen

a) **Normale, enge, weite Liegestütz - schnellkräftig ausgeführt.**

b) **Liegestütz mit klatschen in die Hände**



Immer zuerst die Kraft entwickeln. Nicht gleich mit der schwersten Übung anfangen!

c) **Liegestütz bergab - bis in den Handstand.**



Erhöht man die Beinposition so erhöht sich der Druck auf die Arme. Bei gleichzeitig weiterhin schneller Bewegungsausführung entsteht ein deutlicher Trainingsreiz.



d) Schlagen mit Gewichten



Gewichte nicht zu hoch wählen – Verletzungsgefahr!

e) Medizinballstoßen



Wesentlich besser geeignet ist es die Zusatzgewichte wegzuschlagen (zu stoßen). Mit Hanteln ist dies laut und gefährlich, deshalb einen Medizinball 2-4 kg benutzen. Auch hier ergibt sich eine ideale leistungsdiagnostische Trainingssteuerung. Je schneller ich den Ball beschleunigen kann und je weiter ich den Medizinball dadurch wegwerfe desto besser bin ich bezüglich meines Schnellkraftverhaltens.

2.1 Schnelligkeit –Beine

Die Trainingsbelastungen sind prinzipiell gekennzeichnet durch:

- maximale Belastungen
- Belastungszeiten pro Übung meist ca. 10 sec.
- Wiederholungen pro Übung 6-10, besser bis zur Ermüdung. Das heißt das die nächste Übung so absolviert werden sollte als wäre sie die erste, nach dem Aufwärmen, an diesem Tag.
- individuelle Belastungen



a) Tiefe Wechselsprünge



Ausfallschritt einnehmen und durch abdruck aus dem vorderen Bein und einen kräftigen Armeinsatz hochschnellen und vor der Landung einen Beinwechsel durchführen.

b) Hocksprünge



Mit und ohne Drehungen (90°, 180°, 360°; links und rechts rum) in der Luft.

c) Weitsprünge



Als Leistungsdiagnostisches Verfahren „10 Sprung-Weite“. Die Entfernung die ich mit 10 maximal weiten Sprüngen erreiche. Sie sollte sich bei anhaltendem Training deutlich verbessern!



d) Powerhocke



3-6 Hocken und dann wahlweise: einen Strecksprung, Hocksprünge, Sprintvariationen oder Kampffaktionen.

e) Sprints



Vor allem bergauf und bergab Sprints werden als Leistungssteigernd eingesetzt.

f) Treppensprünge



Vorsicht bei nassem, sandigem Untergrund oder rutschigem Belag!



3. Hand/Auge - Koordination (Reaktion)

a) Zwei Tischtennisbälle gleichzeitig prellen

zusätzlich: vorwärts, rückwärts oder seitlich bewegen. Auch Drehungen um die Längsachse sind wichtig. Bewegungen können Karatestellungen oder Steppbewegungen aus dem Kumite imitieren.

b) 4-6 Bälle in die Luft werfen und 2 fangen

c) 2 Bälle senkrecht in die Luft werfen und mit gekreuzten Armen fangen

Einmal ist die linke- und einmal die rechte Hand oben

d) Einen Ball prellen und mit der anderen Hand einen Ball ständig hochwerfen

Unterschiedliche Bälle mit unterschiedlichen Gewichten, Größen, Beschaffenheiten verwenden

e) Vor eine Wand positionieren und aus kurzer Entfernung einen Ball gegen die Wand prellen

Je höher das Tempo des prellen/pritschen desto schwieriger. Auch einarmiges Pritschen!

Weiter Infos unter:

Dr. Jürgen Fritzsche

Web: www.experts-training.de

Mail: fritzsche_J@web.de

Fon: 06081-13747

