

Schnelligkeitstraining mit dem

Medizin

めじしん



ball

ぼうる

In diesem Fachbeitrag werden drei sehr praxisnahe Übungsformen mit dem Medizinball vorgestellt. Alle drei Übungen verfolgen die Verbesserung der Aktionsschnelligkeit als Ziel.

Übung 1: Beinarbeit

Bei der ersten Übungsform bewegt sich der Ju-Jutsuka in seiner Kampfstellung frei im Raum. Explosionsartig wird der Medizinball schließlich mit beiden Händen (Bild A1) in einer optimalen offensiven Aktionstellung (Bild A2) zum Partner gestoßen. Dadurch soll eine Verbesserung der Bewegungsformen und des Hüfteinsatzes erreicht werden.

Übung 2: Fauststoß

Bei der Übung zur Verbesserung der Schnelligkeit des Fauststoßes bewegt sich der Ju-Jutsuka wieder frei im Raum. Jetzt wird der Medizinball jedoch wie ein gerader Fauststoß mit der Schlaghand

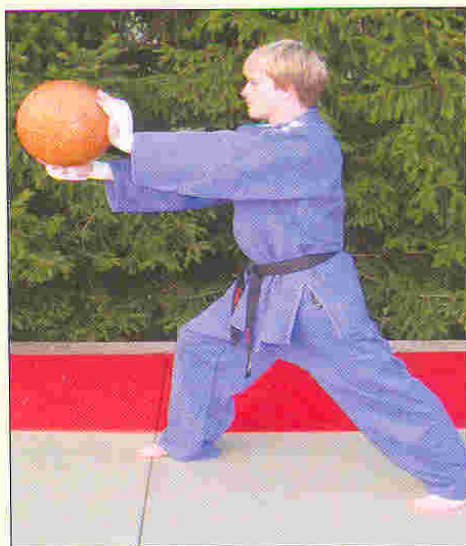
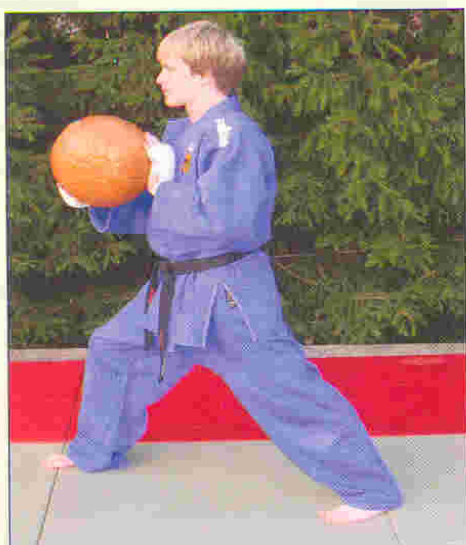
nach vorne gestoßen (Bild B1). Auch hierbei ist wieder auf eine optimale Kampfstellung und den richtigen Einsatz der Hüfte zu achten (Bild B2 und B3).

Übung 3: Halbkreisfußtritt

Die Übung Halbkreisfußtritt trainiert in erster Linie das schnelle Zurückziehen der Technik. Die Technik wird aus

der Kampfstellung (Bild C1) langsam und sehr kontrolliert an den Medizinball getreten (Bild C2), dort kurz gehalten und schließlich explosiv zurückgezogen (Bild C3 & C4). Es ist darauf zu achten, dass zuerst der Unterschenkel wieder angezogen wird

und anschließend die Hüfte komplett zurückgezogen wird. Durch diese überdeutliche Rückzugbewegung soll dieses Bewegungsmuster verstärkt werden. Die Partner können sich den Ball jeweils nach einer Serie (siehe Tabelle) zuwerfen und somit die Pause durch Übungen des Partners optimal nutzen (Abb. C5 bis C8).



Übung 3: Halbkreisfußtritt



Zur Belastungssteuerung:

Für das Training der Aktionsschnelligkeit eignen sich vor allem folgende Trainingsmethoden:

Trainingsmethoden	Belastung	Intensität	Tempo	Wiederholungen	Serien	Pausen
Einzelwiederholungen	Einfache sportart-spez. Bewegung	100%	max.	10-12	1	>30 s
Serienmethode	Einfache sportart-spez. Bewegung	100%	max.	6-10	3-5	>2 min

Beachte beim Üben!
Genügend Aufwärmen
vor dem Schnelligkeits-
training!
Das Schnelligkeitstrai-

ning sollte am Anfang der
Trainingseinheit stehen!
Übe auf beiden Seiten!
Für die vorgestellten
Übungsformen stehen auf

der Homepage des DJJV
Videoclips zum Down-
load bereit. Viel Spaß
beim Training!

Fotos & Text: Steffen Heckele

Literatur:
HOHMANN, A., LAMES,
M., LETZELTER, M. (20033).
Einführung in die
Trainingswissenschaft. (S. 87-
96). Wiebelsheim, Limpert.