



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Kräftigungsübungen mit dem Widerstandsband

Das Training mit Widerstands- bzw. Gummibändern bietet eine sinnvolle Ergänzung des Athletiktrainings auf und außerhalb der Matte. Zwei gute Eigenschaften der Bänder für das Training zu Hause oder unterwegs sind das geringe Gewicht und das niedrige Volumen, sodass man mit ein oder zwei Bändern das „Fitnessstudio aus der Sporttasche“ immer vor Ort dabei haben kann. Je nach Griffart und Positionierung der Hände am Band lassen sich die Griffkraft und die Intensität/Zugkraft dosieren. In dieser Bilderserie werden Übungen vorgestellt, die keinerlei Hilfsmittel bedürfen und folglich zu Hause ohne Trainingspartner durchgeführt werden können.

Bei den Widerstandsbändern dieser Übungsauswahl handelt es sich um die Bänder „Deuserband Original“ und „Deuserband Light“ (40% leichter als Original), die im Kadertraining häufiger zur Verwendung kommen.



Abb. 0 Die Stärken „Deuserband Light“ und „Original“ (links) und verschiedene Griffarten „Schlaufengriff“ (Mitte) und „nicht in die Schlaufe“ für zusätzliches Griffkrafttraining (rechts).

1 Liegestütze



Abb. 1.1 Liegestütze korrekt ausgeführt (oben): Die Körperspannung wird in jeder Position beibehalten. Die Hände liegen auf den Bändern auf, die um den Rücken gespannt sind.



Abb. 1.2 Liegestütze korrekt ausgeführt (unten): Die Körperspannung wird in jeder Position beibehalten. Der Körper bildet eine Linie und der Boden wird nicht berührt.



Abb. 1.3 Arm- und Kopfhaltung während der Liegestütze korrekt ausgeführt und beispielhafte Position des Widerstandbands. Die Position des Bandes kann, je nach Positionierung der Hände, nach oben und unten variieren. Der Winkel in der Armbeuge bleibt unter 90° .

2 Rudern



Abb. 2.1 Rudern Anfangsposition mit Deuserband einfach, gehalten ohne Schlaufengriff. Körperspannung wird gehalten.

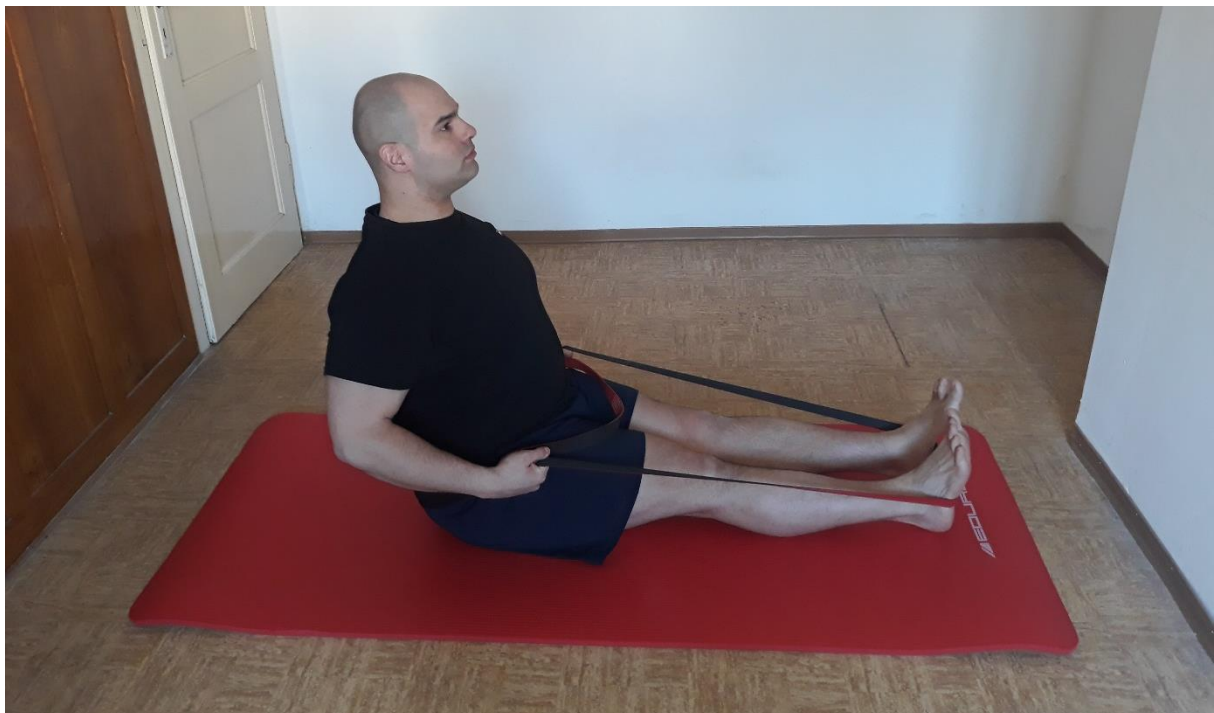


Abb. 2.2 Rudern Endposition mit Deuserband einfach, gehalten ohne Schlaufengriff. Körperspannung wird gehalten. Der Kopf bleibt aufrecht, die Ellenbogen werden eng am Körper geführt, die Schultern bleiben tief, die Schulterblätter werden zusammengezogen.



Abb. 2.3 Rudern Anfangsposition mit Deuserband doppelt, gehalten ohne Schlaufengriff. Körperspannung wird gehalten.



Abb. 2.4 Rudern Endposition mit Deuserband doppelt, gehalten ohne Schlaufengriff. Körperspannung wird gehalten. Der Kopf bleibt aufrecht, die Ellenbogen werden eng am Körper geführt, die Schultern bleiben tief, die Schulterblätter werden zusammengezogen.

3 Rudern mit Beineinsatz



Abb. 3.1 Anfangsposition beim Rudern mit Beineinsatz. Die Beine schweben stets in der Luft und haben in keiner Position Kontakt zum Boden. Hierdurch wird zusätzlich die Rumpfmuskulatur, insbesondere die Bauchmuskulatur, mittrainiert.



Abb. 3.2 Mögliche Endpositionen beim Rudern mit Beineinsatz. Zusätzlich kann die Ruderbewegung mit den Armen durchgeführt werden.

4 Schulterdrücken



Abb. 4.1 Schulterdrücken beidarmig im Ausfallschritt Ausgangsposition (links) und Endposition (rechts). Rücken und Kopf gerade halten und Körperspannung stets beibehalten.



Abb. 4.2 Schulterdrücken einarmig im Parallelstand Ausgangsposition (links) und Endposition (rechts)

5 Reißkniebeuge



Abb. 5 Reißkniebeuge mit dem Widerstandsband. Anfangsposition (links): Arme sind gestreckt, das Band wird auf Spannung gehalten, der Rücken befindet sich in der natürlichen Haltung. Endposition (rechts) Arme bleiben gestreckt, das Band bleibt stets auf Spannung, der Rücken und der Kopf bleiben stets in der natürlichen Haltung, der Blick ist nach vorne oben gerichtet. Die durch das Band erzeugte zusätzliche Spannung, die vom Oberkörper und Rumpf kompensiert wird, ermöglicht ein Ganzkörpertraining der gesamten Rückenmuskelkette.

6 Kreuzheben



Abb. 6 Kreuzheben: In der Ausgangsposition (links) wird der Rücken in der natürlichen Position gehalten. Der Rumpf ist angespannt und die Schultern werden aktiviert, indem die Schulterblätter nach hinten zusammengezogen werden. Der Kopf ist aufgerichtet, der Blick nach vorne, leicht nach oben gerichtet. Nun wird aufgestanden während die Körperspannung beibehalten wird und die Schultern aktiviert bleiben. Der Blick bleibt immer nach vorne, leicht oben gerichtet, sodass man in die Endposition (rechts) gelangt.

7 Kniebeuge mit Ausstoßen im Parallelstand

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Kombiübung, bei der ihr die Elemente „Kniebeuge“ und „Schulterdrücken beidarmig im Parallelstand“ miteinander verbindet. Das Ziel ist es, einen möglichst nahtlosen Übergang beider Teilübungen zu schaffen und diesen zu perfektionieren.



Abb. 7 Kniebeuge mit Ausstoßen im Parallelstand. Kniebeuge untere Position (links) im Parallelstand auf dem Band stehend und obere Position (Mitte). Es folgt das Schulterdrücken (rechts). Die Teilübungen können auch separat trainiert werden.

8 Uchi-Komi



Abb. 8 Uchi-Komi-Form „Aufziehen für Wurfeinstiege“. Der Standardgriff wird am Widerstandsband eingenommen, als würde man eine Gi-Jacke ergreifen (links). Nun wird aufgezo-gen (rechts), indem der linke Arm mit dem Ellenbogen führend nach oben hinten rotiert (Zugarm) und gleichzeitig der rechte Arm gehoben wird (Hubarm). Der Blick verfolgt den linken Arm, die Ellenbogenspitze ist der höchste Punkt und der Körper wird leicht mitgedreht. Es wird immer Körperspannung gehalten und die Bewegung wird stets kontrolliert ausgeführt.

9 Atemitechniken Oi-Tsuki und Gyaku-Tsuki



Abb. 9.1 Ausgangsposition (links) und Endposition der Atemitechnik „Oi-Tsuki“ bzw. „Fauststoß mit der Führhand“. Die Bänder werden im Schlaufengriff gegriffen. Bei allen Atemitechniken ist darauf zu achten, diese ju-jutsu-spezifisch, d.h. lang ausgeführt und mit entsprechender Körperhaltung, zu trainieren. Nach einer entsprechenden Aufwärmung, sollen Atemitechniken explosiv mithilfe des Widerstandsbands trainiert werden.



Abb. 9.2 Ausgangsposition (links) und Endposition der Atemtechnik „Gyaku-Tsuki“ bzw. „Fauststoß mit der Schlaghand“. Die Bänder werden im Schlaufengriff gegriffen. Bei allen Atemtechniken ist darauf zu achten, diese ju-jutsu-spezifisch, d.h. lang ausgeführt und mit entsprechender Körperhaltung, zu trainieren. Nach einer entsprechenden Aufwärmung, sollen Atemtechniken explosiv mithilfe des Widerstandsbands trainiert werden.

10 Atemtechnik Mae-Geri



Abb. 10 „Mae-Geri“ bzw. „Fußstoß vorwärts“ Anfangsposition (links) und Endposition (Rechts). Bei allen Atemtechniken ist darauf zu achten, diese ju-jutsu-spezifisch, d.h. lang ausgeführt und mit entsprechender Körperhaltung, zu trainieren. Nach einer entsprechenden Aufwärmung, sollen Atemtechniken explosiv mithilfe des Widerstandsbands trainiert werden.

11 Atemtechnik Yoko-Geri



Abb. 11 „Yoko-Geri“ bzw. „Fußstoß seitwärts“ Anfangsposition (links) und Endposition (Rechts). Bei allen Atemtechniken ist darauf zu achten, diese ju-jutsu-spezifisch, d.h. lang ausgeführt und mit entsprechender Körperhaltung, zu trainieren. Nach einer entsprechenden Aufwärmung, sollen Atemtechniken explosiv mithilfe des Widerstandsbands trainiert werden.