



Trainerteam Nachwuchsleistungssport

Gehen und Bewegen mit/ohne Partner

1. Bewegungsformen: a) Gehschritte, b) Nachstellschritte, Kombinationen a+b), wie vor mit Drehungen,

Knotenpunkte: Belastungssituation des Fußes, also Hauptlast Ballen, Kontakt im Fersenbereich, Drehen im Ballenbereich muss möglich sein, --> Knievorspannung, Schwerpunktsituation: möglichst zwischen den Beinen, Lastverteilung,

2. Gehschritte: Nachteil Schwerpunkt „wandert“, aber schneller, Änderung Auslage,
3. Nachstellschritte: Schwerpunkt zw. den Beinen, langsamer, auf Abstand zw. den Beinen achten, Oberkörperposition → Beine nicht „feststellen“
Oberkörperposition: leicht vornüber aber gerade im Rücken, Schultern leicht zurück, Hände vor,
4. Def. Auslage, Belastungssituation hier Spielbein, Standbein

Ü-formen: „Schleifende“ Gehschritte, mit Drehungen, vorw., rückw., Tempowechsel, „Schleifende“ Nachstellschritte: vor/rück, re./li., in Auslage (vergl. „K-Stellung“), Mischformen, mit Sprintanteilen, Richtungsvorgaben (vorw/rückw. - diagonal, Drehungen etc.) tapping in Var. (am. Fuß - Medizinball), laufen über „Mattenkreuz“ mit Partner ohne FA, Schattenübungen,

Fassart: Grundfassart: Ärmel & Revers → **Zentrale Fassart**

Zughand

Zughandplatzierung:

- a) Ärmelende, Daumengrundgelenk dreht von oben auf den Ärmel, Vorteil: Kontrolle der (H)-Hand vom Partner, Nachteil im Zugverhalten,
- b) Ellbogen, Daumengrundgelenk dreht von oben auf den Ärmel, Vorteil: besseres Zugverhalten, Nachteil: wesentlich schlechtere Kontrolle der Partnerhand,



Trainerteam Nachwuchsleistungssport

Hubhand

Die Hubhand wird nach ihren Aufgaben auch **Führhand**, **Arbeitshand** oder **Bewegungshand** genannt.

Hubhandplatzierung:

Am Brustrevers, Daumen innen, Höhe zwischen Brustwarze und Schlüsselbein, die unmittelbare Wirkung des Zuges, Hubes ist damit gesichert.

Arbeitsweise der Zughand (ZH):

Ort:

Ärmelende, unteres Drittel, ZH fasst von unten, Daumengrundgelenk dreht auf den Ärmel und hält die Spannung

Zughand dreht auf (kleine Finger hoch), Ellbogen Höhe Schulter, → Zug

Zughand dreht (Daumen nach innen) schiebt → Druck

So fassen, dass sich der Ärmel eng um Ukes Unterarm schließt.

Siehe Video

Arbeitsweisen Hubhand (HH):

Die Hubhand dreht/hebt/zieht/führt (Handfläche zu Tori) Unterarm-Oberarm ← → Brust/Seitkontakt stabiles Handgelenk, Ellbogen-Handgelenk Gerade → Hubzug

Hubhand dreht Handfläche zu Uke, Handballen stößt, → Druck

Ziel:

Die Judoka erkennen den bestimmenden Aspekt der FA, erspüren, erfahren wie sich die Veränderungen in der Arbeitsweise der FA in der Schulterstellung/Haltung von Uke bemerkbar macht. Die Judoka beginnen zu lernen diese auftretenden Situationen zu nutzen bzw. als hohes Ziel diese auch herzustellen.