

Spezielles Schnelligkeitstraining mit allgemeinen und speziellen Mitteln

15 Min Aufwärmen mit Spiel und Gymnastik

- 1) **Station:** Beidarmiges Gummiseilziehen aus den Parallelstand.
- 2) **Station:** Seoi-nage als Tandoku-renshu Bewegung rechts und links im Wechsel (oder beim Uke Seoi-nage rechts und links im Wechsel ansetzen).
- 3) **Station:** Einarmiges Gummiseilziehen mit der Zughand rechts, aus der Schrittposition linkes Bein vorne.
- 4) **Station:** Crunches mit hochgelegten Beinen und Stab im Nacken rechts und links einen Med-Ball berühren, der zwischen den Unterschenkeln liegt. Der Partner hält die Unterschenkel fest.
- 5) **Station:** Einarmiges Gummiseilziehen mit der Zughand links, aus der Schrittposition rechtes Bein vorne.
- 6) **Station:** Aus den Parallelstand und einen Stab im Nacken von rechts und links ein Seil berühren das vor einen hängt.
- 7) **Station:** Klappmesser am Boden, die Hände berühren den Unterschenkel.

Station 8 und 9 werden für alle auf einmal ausgeführt

- 8) **Station:** Seoi-nage rechts ohne Judoanzug in Weichbodenmatten werfen (4-5x4 Würfe) und Tori rotiert bis in die Bodenlage mit (dito links) (Nach S-N besser die TE beenden)
- 9) **Station:** Ura-nage ohne Judoanzug in Weichbodenmatten werfen (4x4 Würfe) und Tori rotiert bis in die Bodenlage mit (dito links)

Belastungsmodus

Durchgänge:	5 Stück
Belastung:	Jede Station wird 5 x hintereinander ausgeführt.
Pausen:	66 Sekunden
Eine Station: (= 6 Min.)	6“ Bel. + 30“ Pause = Partner A/ 6“ Bel. + 30“ Pause = Partner B 6“ Bel. + 30“ Pause = Partner A/ 6“ Bel. + 30“ Pause = Partner B 6“ Bel. + 30“ Pause = Partner A/ 6“ Bel. + 30“ Pause = Partner B
Erfahrungswerte:	Station 1 – 7 = 50 - 60 Minuten zusätzlich 15 Min. Aufwärmen
Station 8-9	Dauer 40 Minuten
Pulswerte:	zwischen 100 – 130 / 140 Schläge/Min. (Alle schwitzen leicht bis mittel)

Schnelligkeitstraining von _____

Kondition/Schnelligkeit/Schnelligk. Tr.

Übung	1 Satz 6 Sekunden Anzahl	2 Satz 6 Sekunden Anzahl	3 Satz 6 Sekunden Anzahl	4 Satz 6 Sekunden Anzahl	5 Satz 6 Sekunden Anzahl	Puls
Station 1 Beidarmiges Gummiziehe.						
Station 2 Seoi-nage Tandoku-re. re.+li. Wechsel						
Station 3 Einarmiges Gummiseil- ziehen rech.						
Station 4 Cruches + Stab mit re. li. Rotation						
Station 5 Einarmiges Gummiseil- ziehen links						
Station 6 Stab re. + li. Horizontal gegen Seil						
Station 7 Klapp- messer						
Seoi-nage re						
Seoi-nage li						
Ura-nage re						
Ura-nage li						

Datum _____

Dauer _____

Schnelligkeitstraining Durchschnittswerte der Nationalmannschaft

Kondition/Schnelligkeit/Schnelligk. Tr.

Übung	-60	-66	-73	-81	-90	-100	+100
Station 1 Beidarmiges Gummiziehe.	16	17	21		19	20	15
Station 2 Seoi-nage Tandoku-re. re.+li. Wechsel	12	13	16		13	13	9
Station 3 Einarmiges Gummiseil- ziehen rech.	16	22	23		20	17	14
Station 4 Cruches + Stab mit re. li. Rotation	11	10	12		10	12	9
Station 5 Einarmiges Gummiseil- ziehen links	16	14	22		20	18	14
Station 6 Stab re. + li. Horizontal gegen Seil	23	22	24		20	20	19

Boezio, Gussenberg, Liebl, Lachmann, Müller, Lettner, Drechsler,
Tuscher, Pfeil, Schmunk, Jurack, Werner, Tölzer.