

Aufwärmprogramm

1. Allgemeines Aufwärmen

Mind. 5 min Laufen, danach solides Dehnen ca 10 min. Danach erneut 1-2 Runden Laufen.

2. Tandoku-Renshu

Vier verschiedene Techniken (z.B. Haupttechniken, vorb. Technik, nachb. Technik + zusätzliche Haupttechnik) → 3 Serien à 7 Wdh. re + li

Pausen: zwischen den Serien ca 1-2´ (Serienpausen)
zwischen den Techniken ca 2´ (Technikpausen)
Pausen mit Dehn- und Lockerungsübungen füllen

3. Uchi-Komi

Vier verschiedene Techniken (s.o.), 3 Serien á 3-5 Wdh. re + li, Serienpausen 1-2´, Technikpausen 2´.

4. Yakusoku-Geiko

- a) 2´ im Wechsel 5er Serien mittl. Intensität. P 2´
- b) 4 x 3 5er Serien im Wechsel. P 2´.

Beachte:

→ a) dient zum Sich-Einfinden in den komplexen Bewegungsablauf, deshalb mittl. Intensität

→ b) dient zur Abrufen spezieller Aufgabenstellungen aus dem taktischen Bereich und wird deshalb mit max. Intensität ausgeführt.

5. Randoriähnliche Übungen

- a) 2 x 5er-Serien Werfen aus Bewegung mit spez. Vorbereitung – kein Partnerwiderstand – max. Schnelligkeit. Serienpause 2´.
- b) 3 x 30´´ Kampf um Kumi-kata, Serienpause 1´.

6. Explosivwerfen aus der Bewegung

3 x 3 explosives Werfen der eigenen Spezialtechnik gegen Partnerwiderstand.

7. Langsames Auslaufen mit Armkreisen!!!

Ca 5´. Dient dem schnelleren Laktatabbau im Körper.

Punkt 1: Erwärmung –dann kontinuierlicher Anstieg von Tandoku-rensushu → Uchi-komi → Yakusoku-geiko bis zu den Hauptpunkten randoriähnliche Übungen und Explosivwerfen aus der Bewegung zum Ausklang (Pkt.7)

Nach jedem Kampf Laufen mit Armkreisen → schnellerer Laktatabbau → psychisch und physisch fitter für den nächsten Kampf.

Sabine Lippert (modif. nach P. Jarmoluk)