

Inhaltsverzeichnis

VORWORTE	3
0 DER AUSGANGSPUNKT: KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN	7
(August Neumaier)	
1 CHARAKTERISIERUNG DER SPORTART JUDO	13
1.1 Bewegungsaufgaben im Judo.....	14
1.2 Situations- und Ausführungsbedingungen	15
1.3 Typische Situationen und dominante Handlungen	18
2 INFORMATIONSANFORDERUNGEN UND DRUCKBEDINGUNGEN IM JUDO	19
2.1 Judospezifische Informationsanforderungen	19
2.2 Judospezifische Druckbedingungen.....	19
2.2.1 Präzisionsdruck	19
2.2.2 Zeitdruck	20
2.2.3 Komplexitätsdruck	21
2.2.4 Situationsdruck	21
2.2.5 Belastungsdruck	22
2.3 Anpassung des KAR an die Sportart Judo	23
3 KOORDINATIONSTRAINING IM JUDO	25
3.1 Koordinationstraining grundlegender Teilelemente	26
3.1.1 Koordinationstraining von Teilelementen unter veränderten Informationsbedingungen	27
3.1.1.1 Grundlegende Teilbewegungen unter erhöhten Gleichgewichtsanforderungen	27
- Beispiel 1: Einsatz des Spielbeins (O-uchi-gari)	27
- Beispiel 2: Einsatz des Schwungbeins (Harai-goshi ...)	30
- Beispiel 3: Einsatz des Zug- und Hubarmes	32
3.1.1.2 Übungsformen zur Entwicklung von Zeitgefühl	34
- Beispiel 4: Einsatz des Spielbeins (O-uchi-bari ...)	34
3.1.2 Koordinationstraining von Teilelementen unter erschwerten Druckbedingungen	37
- Beispiel 5: Riesen werfen	37
- Beispiel 6: Eindrehen aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen	40

3.1.3	Weitere elementare Trainingsbeispiele mit speziellen Übungsformen	44
	- Beispiel 7: Tandoku-rendshu (O-uchi-gari aus der Seitwärtsbewegung)	44
	- Beispiel 8: Tandoku-rendshu (Seoi-nagei mit untersch. Eingangsvarianten)	47
	- Beispiel 9: Kontakt Uchi-komi (Ippon-seoi-nage)	51
3.2	Komplexes Koordinationstraining	57
3.2.1	Werfen unter erschweren Gleichgewichts- und Orientierungsbedingungen	58
	- Beispiel 10: Werfen nach Drehungen um die Längsachse	58
	- Beispiel 11: Werfen nach Drehungen um die Querachse	60
	- Beispiel 12: Werfen auf der Schwabbelmatte	62
3.2.2	Ausgewählte Wurftechniken unter veränderten Informations- und Druckbedingungen	65
	- Beispiel 13: O-uchi-gari	65
	- Beispiel 14: Ko-uchi-maki-komi	70
	- Beispiel 15: Tiefer Kata-guruma	73
	- Beispiel 16: Yoko-sumi-gaeshi	77
	- Beispiel 17: Kushiki-taoshi	81
	- Beispiel 18: Te-guruma	84
	- Beispiel 19: Morote-seoi-nage	87
	- Beispiel 20: Uchi-mata	90
3.2.3	Übergang Stand – Boden unter veränderten Informations- und Druckbedingungen	94
	- Beispiel 21: Der missglückte oder teil-erfolgreiche eigene Angriff	94
	- Beispiel 22: Der missglückte Angriff des Gegners	98
3.2.4	Bodentechniken aus Standardsituationen unter veränderten Informations- und Druckbedingungen	102
	- Beispiel 23: Sankaku gegen die Bank oder die Bauchlage	102
	- Beispiel 24: Gerollter Juji-gatame gegen die Bankposition	106
	- Beispiel 25: Umdreher aus der eigenen Rückenlage	110
	- Beispiel 26: Befreiung aus der Beinklammer	114
3.2.5	Weitere komplexe Trainingsbeispiele	118
4	AUSBLICK	122
	LITERATURHINWEISE	124