



FÜR
GRAPPLING,
JUDO & MIXED
MARTIAL
ARTS

Solodrills im KAMPFSPORT

VERBESSERUNG VON
KOORDINATION & TECHNIK

- Ohne Partner & Geräte



Mit Athleten der DGL
entwickelt und von
GymAthletic empfohlen

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

DANKSAGUNGEN	10
VORWORT	12
I WAS IST GRAPPLING?	18
1.1 Judo	22
1.2 Brazilian Jiu-Jitsu	25
1.3 Sambo	27
1.4 Ringen	29
1.5 Luta Livre	31
1.6 Submission Grappling	32
1.7 Mixed Martial Arts (MMA)	34
2 ANFORDERUNGEN AN EINEN GRAPPLINGSPORTLER	38
2.1 Kraft	39
2.2 Ausdauer	41
2.3 Beweglichkeit	42
2.4 Schnelligkeit	43
2.5 Koordination	44
3 KOORDINATION UND FUNCTIONAL FITNESS	48
3.1 Was ist Koordination?	48
3.2 Functional Fitness	50
3.3 Bedeutung der Koordination im Functional Fitness	52

4	REZEPTOREN UND INFORMATIONSVERRARBEITUNG	56
4.1	Propriozeptoren	57
4.2	Taktile Rezeptoren	58
4.3	Das Vestibularorgan	59
4.4	Die Augen	59
4.5	Die Ohren	59
4.6	Bedeutung für das Erlernen von Solodrills	60
5	KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	64
5.1	Differenzierungsfähigkeit	66
5.2	Orientierungsfähigkeit	67
5.3	Rhythmisierungsfähigkeit	68
5.4	Kopplungsfähigkeit	69
5.5	Reaktionsfähigkeit	70
5.6	Umstellungsfähigkeit	70
5.7	Gleichgewichtsfähigkeit	71
6	LEARNVERLAUF IM KOORDINATIONSTRAINING IN DER PRAXIS	74
6.1	Entwicklung der Grobkoordination	75
6.2	Entwicklung der Feinkoordination	77
6.3	Stabilisation der Feinkoordination und Ausprägung der variablen Verfügbarkeit	78
7	VORZÜGE DER SOLODRILLS	84

8 SOLODRILLS IM TÄGLICHEN TRAINING	90
9 AUFWÄRMEN, STRETCHING UND ABWÄRMEN	96
9.1 Aufwärmen	97
9.2 Stretching	112
9.3 Abwärmen	117
10 FITNESSDRILLS	120
II KAMPFDRILLS	248
LITERATURVERZEICHNIS	342
BILDNACHWEIS	344

Vorwort

Die Bedeutung der *Koordination* wird meistens unterschätzt, unabhängig davon, ob es sich um Bewegungen im Alltag oder Sport handelt. Durch einseitige Belastungen oder Anforderungen verringert sich die Fähigkeit der Koordination über die Jahre. So ist es keine Seltenheit, dass eigentlich einfache, natürliche Bewegungen aus dem Alltag oder in anderen fremden Sportarten eine Schwierigkeit darstellen und falsch ausgeführt werden.

In den Zweikampfsportarten wirkt sich das Problem sehr gravierend aus. Die Koordination des einzelnen Kämpfers ist oft entscheidend für Sieg oder Niederlage. Gerade in der Leistungsebene, wo technisches Können und Kondition auf einem gleichen Level sind, sind die Wettkämpfer mit besseren koordinativen Fähigkeiten in der Lage, ihre Leistung besser umzusetzen.

Wer die Grundlage der Koordination beherrscht und regelmäßig schult und trainiert, wird mit Sicherheit in der Lage sein, sich im Zweikampf besser zu schützen oder sich auf neue Situationen besser einzustellen. Gerade Kampfsportarten, wie Judo, Luta Livre, BJJ oder MMA, setzen solche Fähigkeiten voraus, um Techniken perfekt umzusetzen oder Situationen im Kampf zu erkennen.

Ein weiterer Vorteil des Koordinationstrainings ist das bessere Erlernen von allgemeinen Bewegungen bzw. neuen Techniken. Durch das hier im Buch beschriebene Training und die Übungen wird man in der Lage sein, Techniken schneller zu erlernen und umzusetzen. Gesteigerte Koordinationsfähigkeiten erweitern den eigenen Handlungsrahmen dadurch, dass Bewegungsabläufe nach physikalischen und mechanischen Prinzipien optimiert werden.

Des Weiteren sollen Sportlern aus dem Fitness- und Kraftsportbereich Übungen angeboten werden, mit denen sie den einseitigen Belastungen und Leistungsanforderungen des Alltags und ihres Sports entgegenwirken können. Durch die im Buch vorgestellten Übungen erhalten sie einen Ausgleich und schützen sich vor eindimensionalem Training und dessen Auswirkungen. Um es den Sportlern so einfach wie möglich zu machen, verzichten wir bei allen Übungen auf Hilfsmittel wie Gewichte, Stangen, Matten und andere Unterlagen, sodass das Training dieser Übungen nur etwas Platz und Zeit benötigt.

Der Übungskatalog ist dabei in zwei Abschnitte eingeteilt, in die *Fitnessdrills* und die *Kampfdrills*. Während die *Fitnessdrills* für jeden Sportler geeignet sind, der aus seinem eingefahrenen Trainingsalltag ausbrechen möchte, sind die *Kampfdrills* vor allem für Sportler aus den Grapplingsportarten gedacht, da hier Situationen, wie sie im Kampf vorkommen können, simuliert werden. Dennoch sollten sich auch Fitnesssportler nicht davon abhalten lassen, diese Kampfdrills zu üben, da sie ebenfalls hervorragend dazu beitragen, durch neue Bewegungsabläufe den Körper und Geist des Sportlers ausgiebig zu fordern.

Auch wenn der Schwerpunkt deutlich auf dem Training der koordinativen Fähigkeiten liegt, trainieren die Übungen ebenfalls Attribute wie Kraft, Beweglichkeit und – bei intensiver Tätigkeit – auch die Ausdauer. Vor allem die Körpermitte – der *Core*, wie er im amerikanischen Raum genannt wird – wird immer wieder auf unterschiedlichste Art gefordert. Damit ergeben sich auch neue Möglichkeiten, die Übungen, unabhängig von ihrer Zuordnung zu den Fitness- oder Kampfdrills, in Trainingseinheiten der *Functional Fitness* einfließen zu lassen.

Der für uns wichtigste Punkt ist die Vermeidung von Verletzungen sowie die Wiederaufnahme des Trainings nach deren Ausheilung. Durch das Trainieren der Koordinationsfähigkeiten

higkeiten verhält sich der Körper in kritischen Ausnahmesituationen instinktiv viel besser als ein ungeschulter und untrainierter Körper. Sei es im Kampf bei Meidbewegungen oder bei Bewegungen auf glattem Boden, gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten verhindern oftmals das Auftreten von Verletzungen oder reduzieren sie zumindest.

Auch beim Wiedereinstieg in das Training nach einer Verletzung ist es wichtig, auf solch einen Übungskatalog, wie in diesem Buch, zurückgreifen zu können. Dabei liegt der Fokus allerdings auf der Zurückgewinnung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Solodrills sind hervorragend dafür geeignet, weil sie auf eine sanfte Art die Bewegungen des Kampfs simulieren und trainieren, ohne dass der Sportler der Gefahr eines übereifrigen Partners ausgesetzt ist.

Die Vorteile der Verwendung von Solodrills sind also vielfältig und werden oft unterschätzt. Wir möchten mit diesem Buch nicht nur dazu beitragen, das Training vielfältig zu gestalten, sondern auch das Bewusstsein bezüglich der gesundheitlichen und leistungsfördernden Komponenten zu steigern.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Spaß mit dem Buch und den darin vorgestellten Drills und freuen uns mit Ihnen auf eine hoffentlich lange und verletzungsfreie Fitness- und Kampfsportkarriere, in der Sie Ihre individuellen Ziele erfolgreich erreichen.

ANDREAS AUMANN & FRANCO DE LEONARDIS

10

Fitnessdrills

Eine gute allgemeine Fitness ist eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere im Grappling, wobei „erfolgreiche Karriere“ von jedem anders definiert wird. Bei dem einen mündet sie im Gewinn eines Weltmeistertitels, bei dem anderen ist es das Ziel, bis ins hohe Alter noch regelmäßig auf der Matte zu sein, ohne an Wettkämpfen teilzunehmen. Dennoch ist eine gute Fitness für beide Wege nötig. Keiner möchte Techniken nicht mehr ausüben können, weil es seine körperliche Konstitution nicht mehr erlaubt, gerade wenn das Alter fortschreitet. Obwohl sich dies nicht 100 % ig vermeiden lässt, denn der Körper baut nun einmal mit zunehmendem Alter ab, lässt es sich durch Fitnessdrills hinauszögern.

Aber auch Wettkämpfer profitieren von diesen Drills. Die meisten Wettkämpfer absolvieren zusätzlich zu ihrem Grapplingtraining ein Fitnesstraining, welches Krafteinheiten, aber auch Ausdauerseinheiten mit einschließt, vor allem wenn sie Profis sind und ihr Geld damit verdienen. Das Gros der Wettkämpfer besteht aber aus Hobbysportlern, die in ihrem bürgerlichen Leben einem ganz normalen Beruf nachgehen oder studieren. Bei einem hohen Kampfsportpensum ist dann schon zeitlich ein Extra-Krafttraining nur schwer im täglichen Trainingsplan unterzubringen.

Hier bieten die Fitnessdrills, die den Körper auf die Belastung im Grapplingsport vorbereiten, einen Lösungsansatz. Sie trainieren nicht nur die Muskeln im Kraft- und Kraftausdauerbereich, sondern verbessern in vielen Fällen die Beweglichkeit und vor allem die Koordination. Sie sind ohne Partner trainierbar und brauchen in vielen Fällen nur einen eng begrenzten Raum. Auf (Dienst-)Reisen lassen sie sich wunderbar als Start in den Tag nutzen und helfen dabei, die aufgebaute Form während der Zeit, in der kein geregeltes Gruppentraining möglich ist, nicht zu verlieren. Darüber hinaus ist ihre Verwendung als Aufwärmprogramm ebenso sinnvoll wie in einfacher Form auch als Cool-down. In den meisten Fällen gibt es zwischen den einfachen Fitnessdrills und den schwierigeren Kampfdrills einen positiven Transfer, bei dem Bewegungselemente, die schon gelernt wurden, erneut verwendet werden können. Das führt zu einer verkürzten Lernzeit für die Kampfdrills.

Die Drills in diesem Kapitel trainieren die koordinativen Fähigkeiten sehr vielseitig, aber immer im Kollektiv, es kann also keine Fähigkeit isoliert trainiert werden. Bei jeder Übung sind die hauptsächlich trainierten koordinativen Fähigkeiten aufgeführt, die „mittrainierten“ hingegen nicht. So ist davon auszugehen, dass jede Übung die für Sie passende und oftmals vom Sportler abhängige Rhythmisierungsfähigkeit trainiert. Das ist leicht einzusehen, da z. B. beim Fortbewegen jeder einen Rhythmus findet, der zu ihm passt, sei es beim Joggen oder auch bei den *Bear Crawls*. Und so verhält es sich mit vielen Fähigkeiten, dass es den Rahmen sprengen würde, jede für jede einzelne Übung aufzuzählen.

Gerade die Fitnessdrills bieten eine gute Möglichkeit, das Koordinationstraining mit dem Kraft- und Beweglichkeitstraining zu verbinden. Bei längerer Ausübung einer Übung wird der Sportler schnell merken, für welche Bereiche der Muskulatur diese Übungen zweckmäßig sind, weshalb hier nicht die beanspruchten Muskelgruppen aufgeführt sind. Und auch dort wäre es notwendig, sich auf die Hauptmuskulatur zu beschränken, weil die meisten Übungen den ganzen Körper fordern und sich nicht als Isolationsübungen verstehen.

Bear Crawls



Der Drill startet im Vierfüßlerstand, die Hände sind etwa schulterbreit auseinander und die Arme durchgestreckt. Die Beine hingegen sind angewinkelt und die Füße weiter als Schulterbreite voneinander entfernt (Bild 1).

Bild 1



Bild 2

Um vorwärts zu gehen, werden die diagonal befindlichen Gliedmaßen einen Schritt nach vorne gesetzt, in diesem Fall der rechte Arm und das linke Bein (Bild 2).

*Bild 3*

Beim nächsten Schritt werden entsprechend die beiden anderen Gliedmaßen, also das rechte Bein und der linke Arm, nach vorne gesetzt (Bild 3). Diese Übung lässt sich auch rückwärts ausführen, die Bewegung ist entsprechend.

Hauptsächlich trainierte Koordinationsfähigkeiten

- Kopplungsfähigkeit

Arm- und Beinbewegungen müssen zweckmäßig miteinander gekoppelt werden, damit ein Kreuzgang entsteht. Ein Passgang, bei dem zwei Gliedmaßen auf derselben Seite gleichzeitig bewegt werden, ist zu vermeiden. Die Arme müssen passend zu den Beinen bewegt werden.

- Umstellungsfähigkeit

Beim Wechsel vom Vorwärtslauf zum Rückwärtslauf und umgekehrt wird die Umstellungsfähigkeit trainiert, weil plötzlich die Bewegung genau in die andere Richtung verläuft.

Leoparddrill



Bild 1

Aus der Liegestützposition mit etwa schulterbreit auseinandergestellten Füßen wird ein Bein stark angewinkelt und unter den Körper gezogen, das Knie wird nicht nach außen gedreht. Die Hände sind vor den Schultern, wobei der Ellbogen auf der Seite des angewinkelten Beins fast das Knie berührt, der andere Arm wird vor dem Kopf abgesetzt. Der Oberkörper ist geduckt über dem Boden, ungefähr parallel. Nun wird sich auf allen vieren vorwärts bewegt, wobei darauf zu achten ist, dass sowohl Knie als auch Ellbogen nah am Boden geführt werden, diesen aber nicht berühren (Bild 1).

Hauptsächlich trainierte Koordinationsfähigkeiten

- Differenzierungsfähigkeit

Um die Höhe des Körpers zu kontrollieren und weder abzusacken noch sich aufzurichten, muss das richtige Maß an Muskelspannung erzeugt werden.

- Kopplungsfähigkeit

Arm und Bein bewegen sich gleichzeitig im Kreuzgang, mit dem Anspruch, dass die Gelenke nah am Boden sind.

Gorilladrill



Bild 1

Der Sportler steht zu Beginn des Drills mit gestreckten Armen und Beinen, mit den Füßen flach auf dem Boden. Die Hände sind zu Fäusten geballt. Das Gewicht ist gleichmäßig auf Fäuste und Füße verteilt (Bild 1).



Bild 2



Bild 3

Von hier aus wird im Kreuzgang vorwärts gegangen, die gegenüberliegenden Gliedmaßen bewegen sich also immer gleichzeitig einen Schritt nach vorne. Dabei werden die Arme und Beine weitestgehend gestreckt gehalten (Bild 2 und Bild 3).

Hauptsächlich trainierte Koordinationsfähigkeiten

- Kopplungsfähigkeit

Bein- und Armbewegung müssen gleichzeitig ausgeführt werden. Ein Passgang ist unerwünscht bei diesem Drill.