



Deutscher Karate Verband e.V.

**Dr. Jürgen Fritzsche**  
**EXperts for TRAIning**  
**An den Tannen 34**  
**D-61250 Usingen**

### **Minimaltrainingsplan Kader**

Der DKV möchte allen Athleten, vom Nachwuchskader bis zum Olympiakader, in ihrer Arbeit unterstützen. Wer, aus welchen Gründen auch immer, vorübergehend eingeschränkte Trainingsmöglichkeiten (Halle zu, Trainer im Urlaub, etc.) hat sollte hiermit einen Alternativplan und Ideen für ein zusätzliches Athletiktraining erhalten. Regelmäßiges, sportartunspezifisches Training unterstützt das Karatetraining, verhindert Verletzungen, beschleunigt eine evtl. Rehapphase und baut die allgemeine Leistungsfähigkeit aus.

Neben dem präventiven Gedanken, den dieser Plan verfolgt gibt er auch eine Orientierung was ein Nachwuchsathlet können sollte, um Anschluss an die (inter)nationale Spitze zu bekommen.

In Anbetracht der sehr unterschiedlichen Voraussetzungen der einzelnen Sportler sollen hier Übungen vorgestellt werden, die sowohl im Urlaub als auch zu Hause, aber immer ohne zusätzlichen großen Geräteaufwand (Hanteln, Sportstudio, etc.) durchgeführt werden können. Sind die Bedingungen besser so stellen diese Übungen ein ideales Ergänzungstraining da. Ab einem gewissen Leistungsniveau ist ein Training ohne zusätzliches explizites Kraft-, Athletiktraining nicht mehr denkbar. Die kommenden Ausführungen sollten dazu dienen einen Rahmen für die anstehende Leistungsentwicklung vorzugeben.

Schwerpunkt der Übungen ist die Stabilisation des Rumpfes (Bauch/Rücken), die Verbesserung der Schnelligkeit von Armen und Beinen, sowie die Hand-/Auge- Koordination. Vor allem die Schnelligkeit ist eine Basiseigenschaft. Um sie zu entwickeln bedarf es eines langfristigen und regelmäßigen Trainings. Da im Karate die Leistungsfähigkeit nicht allein von Kraft oder Schnelligkeit abhängt, sondern von der Anwendbarkeit bestimmter Technikfolgen kann das hier vorgestellte Training auch nur ein Teilaspekt des Konditionstrainings sein. Jedoch „bricht die Kette am schwächsten Glied“. Soll heißen: wer einen zu schwachen Rücken hat und die Kraft der Beine sich ungünstig oder gar zerstörerisch in den Oberkörper fortpflanzt der riskiert Verletzungen oder hat Spätschäden zu erwarten. Aus diesem Grund ist ein Coretraining (Rücken und Bauch) unabdingbar. Präventiv zu Arbeiten sollte dabei Ziel von Sportler, Trainer und Verband sein. Ein individuelles Auf- und Abwärmen muss an dieser Stelle nicht besonders hervorgehoben werden. Die schon seit Jahren Trainierenden sollten dazu zwingend in der Lage sein.

Die Übungen können alle an einem Tag oder variabel durchgeführt werden. Ist der Trainingsreiz zu gering so sind die Stellgrößen Intensität und Umfang anzupassen. So ist gewährleistet das jeder eine Leistungssteigerung generieren kann.

Dieser Trainingsplan ersetzt keinesfalls einen individuellen Plan und eine korrekte Einweisung in die Materie. Wer sich außerstande fühlt die Übungen ohne Hilfe zu absolvieren sollte sich zwingend vorher Informieren und um Rat bitten.

**Also los geht's - denn:**

**„mit Wellness gewinnt man keine Medaillen“ 😊**

#### **Weiter Infos unter:**

**Dr. Jürgen Fritzsche**

**Web: [www.experts-training.de](http://www.experts-training.de)**

**Mail: [info@experts-training.de](mailto:info@experts-training.de)**

## Krafttrainingsmethoden

	Kraftausdauer	Hypertrophie	Maximalkraft	Schnellkraft
% de 1 RM	50	65-80	100	30
Wiederholungen	20	8 – 12	1 – 3	bis zur Ermüdung (6-10 sec)
Satzzahl	3 - 5	2 - 3	6 - 10	6 - 10
Ausführung	zügig	zügig	explosiv	maximal schnell
Pausenlänge	30 sec	2 min	5 min	5 min
Training/Woche	2 - 3 x	1 - 2 x	2 - 3	2 - 3 x
Mindestruhezeit zwischen zwei Trainingseinheiten	24 h	24 – 48 h	48 - 72 h	48 - 72 h

**1RM = Repetition Maximum = Einwiederholungsmaximum. Das höchste Gewicht das ich einmal bewegen kann.**

**Sprint:** 5 x 20m; 5 x 10m; 5 x 5m, nach jedem 5er Block lange Pause 5-10 Minuten, nur maximal schnell multidirektional rennen (seitlich, rückwärts, ständig drehend, ...)

**Sprünge:** Super gut warm machen! Einbeinsprünge linear. Nach jedem Satz 3 min. Pause

6 x 10 Sprünge pro Bein

5 x 10 Sprünge pro Bein

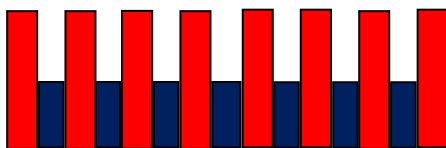
3 x 10 Sprünge pro Bein

Vorsicht bei nassem, sandigem Untergrund oder rutschigem Belag!

### HIIT (Hochintensives Intervalltraining)






Im Vergleich zur Dauermethode wird der Trainingsablauf von Pausen unterbrochen. Die Idee hinter kurzen intensiven Intervallen ist sich eine Zeitersparnis zu generieren, die Leistung zu optimieren und dennoch die regenerativen Effekte eines Grundlagentrainings nutzen zu können. Ähnlich einem „früheren“ Zirkeltraining werden unterschiedliche (oder auch immer dieselbe Übung) im Wechsel mit Ruhezeiten ausgeführt.

**Tabata:** acht Intervalle mit 20 Sekunden Belastung (z.B. Pratzentraining) und 10 Sekunden Pause



## Krafttrainingsübungen (wenn Studio vorhanden)

Für Anfänger ein maschinengestütztes Training. Freies Training mit Lasten erst nach einem Techniktraining (Kreuzheben, Kniebeuge, Reißen, ...).

Was	Bild	Wie
<b>Bankdrücken</b>		Vorsicht! Nicht/wenig Handgelenke abknicken
<b>Beinpresse</b>		Rücken fest am Polster. Diverse Winkeleinstellungen optimieren.
<b>Latzug</b>		Bei Dysbalancen evtl. einarmig ziehen, um Seitengleichheit herzustellen.
<b>Klimmzug</b>		Mit Partner oder Gummizug Unterstützung (Entlastung) oder Zusatzlast (Gewichtsweste).
<b>Rudern (eng, labil)</b>		Stabiler (Bank) oder labiler (Ball) Untergrund. Kurzhanteltraining mit Hikitebewegung.

## 1. Stabilisation

Eine gute Stabilität bedeutet:

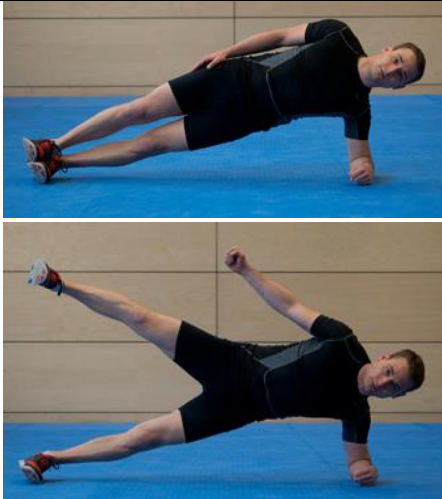




- eine optimale Zusammenarbeit der großen und kleinen Muskelgruppen des Körpers. Hier vor allem des Rumpfes in Zusammenarbeit mit den Beinen.
- bestmögliche Voraussetzungen für Schnelligkeitskoordinative Wettkampfbelastungen
- eine ideale Voraussetzung für das Technikhernen

**Stabil bedeutet nicht verkrampft, sondern feinregulierend mit hoher Körperkernspannung, präziser Bewegungsausführung und angepasster Bewegungsgeschwindigkeit**

**Die Trainingsbelastungen sind prinzipiell gekennzeichnet durch:**

- mittlere bis submaximale Belastungen
- Belastungszeiten pro Übung meist ca. 30 sec. – 2 min
- Wiederholungen pro Übung ca. 15 WH – bis zur maximalen Muskelermüdung
- individuelle Belastungen




Was	Bild	wie
Rücken (Anfänger)		Auflagefläche ist groß. Es werden ein oder beide Unterarme benutzt. Dann wird das Bein in Rückenverlängerung angehoben.
Rücken/Bauch (Fortgeschrittene)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie 1cm vom Boden weg</li> </ul> Je kleiner die Unterstützungsfläche der Hände und Füße desto schwieriger. Bringt man jetzt Bewegung in die Arme oder Beine erhöht sich der Schwierigkeitsgrad deutlich.
Standwaage (ohne und mit Wechselbewegungen /labilen Untergrund)		Arme und Beine werden parallel zum Rücken gehoben. Das Standbein wird gebeugt. Der dynamische Wechsel über eine Hockposition ist gefolgt von einem anschließende Bein- und Armwechsel. Je dynamischer die Wechsel und je abrupter das arretieren in der Endposition desto höher der Schwierigkeitsgrad.

<p><b>Seitliches Abspreizen</b></p>		<p>Ein Arm und ein Bein wird angehoben. Zur Schwierigkeitssteigerung wird der Unterarm gestreckt und man steht nur auf der Handfläche und der Fußkante. Auch ein Kissen unter den Arm führt zu einem erheblichen Schwierigkeitsgradanstieg.</p>
<p><b>Hüfte heben</b></p>		<p>Die Hüfte wird mehrmals hintereinander angehoben. Die Hände/Arme stabilisieren neben dem Körper liegend die Haltung am Boden. Arme verschränken und Fuß auf die Hacke stellen erschwert die Übung.</p>
<p><b>Seitliche Rumpfmuskulatur</b></p>		<p>Auf- und Abbewegung des Oberkörpers. Maximale Amplitude</p>
<p><b>Gerade Bauchmuskulatur</b></p>		<p>Beidbeinige Fixierung an der Wand. Zuerst sit ups. Später mit Zusatzlast und/oder einbeinig</p>
<p><b>Sprunggelenk</b></p>		<p>Einbeinstand. Knie und Sprunggelenk deutlich beugen. Ohne den Boden zu berühren so weit als möglich nach vorne unten greifen. Steigerung durch eine instabile Unterlage.</p>

## 2. Schnelligkeit – Arme

Die Trainingsbelastungen sind prinzipiell gekennzeichnet durch:

- maximale Belastungen
- Belastungszeiten pro Übung meist ca. 10 sec.
- Wiederholungen pro Übung 6-10, besser bis zur Ermüdung. Das heißt das die nächste Übung so absolviert werden sollte als wäre sie die erste, nach dem Aufwärmen, an diesem Tag.
- individuelle Belastungen





Was	Bild	Wie
<p><b>Normale, enge, weite, klatschende Liegestütz - schnellkräftig ausgeführt.</b></p>		<p>Immer zuerst die Kraft entwickeln. Nicht gleich mit der schwersten Übung anfangen!</p> <p>Vorsicht mit den Handgelenken!</p>
<p><b>Liegestütz bergab - bis in den Handstand.</b></p>		<p>Erhöht man die Beinposition so erhöht sich der Druck auf die Arme. Bei gleichzeitig weiterhin schneller Bewegungsausführung entsteht ein deutlicher Trainingsreiz.</p>
<p><b>Medizinballstoßen</b></p>		<p>Wesentlich besser geeignet ist es die Zusatzgewichte wegzuschlagen (zu stoßen). Mit Hanteln ist dies laut und gefährlich, deshalb einen Medizinball 2-4 kg benutzen. Auch hier ergibt sich eine ideale leistungsdiagnostische Trainingssteuerung. Je schneller ich den Ball beschleunigen kann und je weiter ich den Medizinball dadurch wegwerfe desto besser bin ich bezüglich meines Schnellkraftverhaltens.</p>



## 2.1 Schnelligkeit –Beine

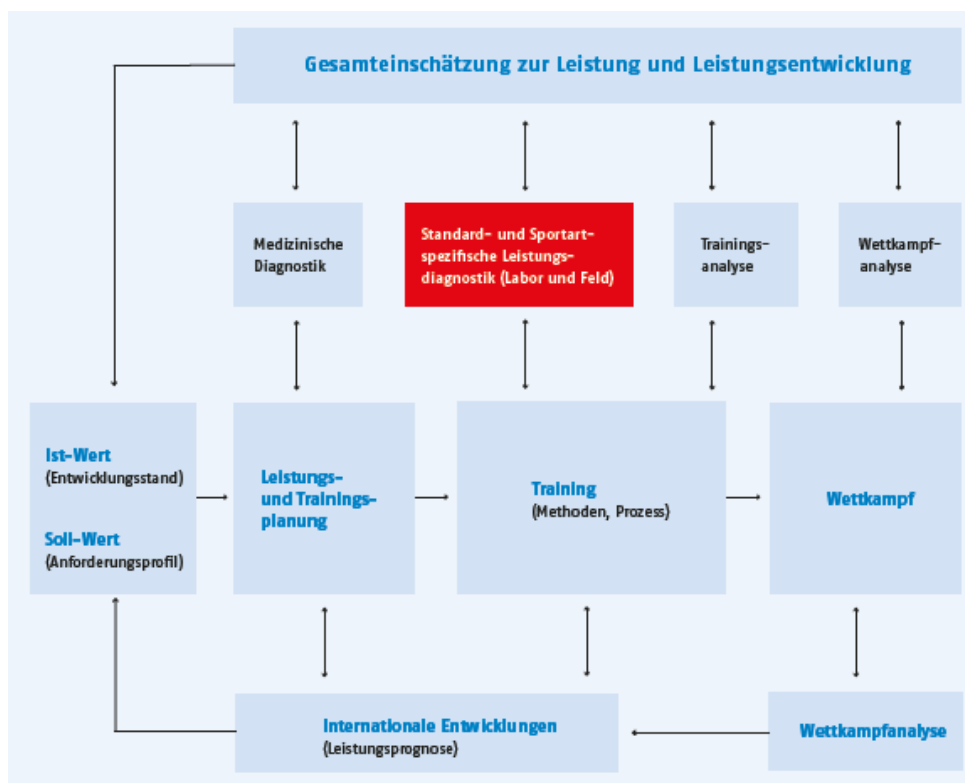
Die Trainingsbelastungen sind prinzipiell gekennzeichnet durch:

- maximale Belastungen. Belastungszeiten pro Übung meist ca. 10 sec.
- Wiederholungen pro Übung 6-10, besser bis zur Ermüdung. Das heißt das die nächste Übung so absolviert werden sollte als wäre sie die erste, nach dem Aufwärmen, an diesem Tag.

Was	Bild	Wie
<b>Tiefe Wechselsprünge</b>		Ausfallschritt einnehmen und durch abdruck aus dem vorderen Bein und einen kräftigen Armeinsatz hochschnellen und vor der Landung einen Beinwechsel durchführen.
<b>Hocksprünge</b>		Mit und ohne Drehungen (90°, 180°, 360°; links und rechts rum) in der Luft.
<b>Weitsprünge</b>		Als Leistungsdiagnostisches Verfahren „10 Sprung-Weite“. Die Entfernung die ich mit 10 maximal weiten Sprüngen erreiche. Sie sollte sich bei anhaltendem Training deutlich verbessern!
<b>Powerhocke</b>		3-6 Hocken und dann wahlweise: einen Strecksprung, Hocksprünge, Sprintvariationen oder Kampffaktionen.

## Leistungsdaten und Übungen um Anschluss an den Nationalkader zu bekommen (Kumite)

Standards helfen dem Novizen sich auf kommende Herausforderungen vorzubereiten. Die hier aufgeführten Daten betreffen lediglich die sportartunspezifischen Übungen, ohne die es im heutigen Hochleistungssport nicht mehr möglich sein wird Weltstandard zu erreichen.



Regelkreis der Trainingssteuerung (adaptiert nach Pfützner 2000, Fuchslocher & Bürgi 2004)

### Anthropometrie

Subcutanes Fettgewebe  $\leq 15\%$  Männern nicht unter  $7\%$ , Jungen und  $20\%$  Frauen, Mädchen nicht unter  $12\%$ . Abnehmvariante: Graduelle Gewichtsreduktion!

### Literatur:

Artioli et al. 2010 in Woo-Hwi Yang et al. 2017

### Ausdauer

#### Maximale Sauerstoffaufnahme/fähigkeit/kg Körpergewicht

Vo<sub>2</sub> max/kg Körpergewicht:  $\geq 55$  ml/min/kg Männer  $\geq 50$  ml/min/kg Frauen

### Coopertest:

Gute Ergebnisse sind:

	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.	$\leq 30$
Jungen/Männer (in Metern)	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	2800
Mädchen/Frauen (in Metern)	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2700	2600

### Literatur:

- nach Jonath/Kreppe: Konditionstraining. F.J. Schneider: Revision des Cooper-Tests in: Sportunterricht 5/2002
- eigene Leistungstests 2017
- Optimales Sportwissen, W. Friedrich, Spitta Verlag, 2007



### Schnelligkeit

5m/10m/20m	Mädchen bis 16 Jahre	Frauen	Jungen bis 16 Jahre	Männer
Sprintgeschwindigkeit (Sec.)	1,6/2,5/3,1	1,4/2,2/2,9	1,5/2,1/2,9	1,1/1,8/2,5

#### Literatur:

- Fritzsche J. Schnelligkeitstraining für Kampfsportler, 2010.

### Kraft

Technisch saubere (Tief-)Kniebeuge, Bankdrücken und Latziehen/horizontales Rudern!

Werte pro Kilogramm Körpergewicht (Relative Kraft; kgKG)

	Mädchen bis 16 Jahre	Frauen	Jungen bis 16 Jahre	Männer
Bankdrücken	0,6	0,9	0,8	1,0
Kniebeuge	0,8	1,2	0,9	1,3

#### Literatur:

- Fritzsche J. Schnelligkeitstraining für Kampfsportler, 2010
- Zawieja M. und Oltmanns K. Kinder lernen Krafttraining, 2011
- Krafttraining im Nachwuchssport Band I+II, Wissenschaftliche Expertise des BISp, 2011

### Koordination

Einbeinstand mit geschlossenen Augen auf einer Airexmatte > 30 Sekunden.