

# DUO-FACHBEITAG

Markus Grimminger und Bernd Breuer  
Duo-Bundestrainer

## Inhaltsverzeichnis

<u>1. Allgemeines .....</u>	<u>2</u>
<u>2. Angriffstraining.....</u>	<u>3</u>
<u>3. Geschwindigkeitstraining.....</u>	<u>5</u>
<u>4. Wettkampf/Ausdauertraining .....</u>	<u>7</u>
<u>5. Bewegungslehre.....</u>	<u>9</u>
<u>6. Coaching/Motivation/Vertrauen.....</u>	<u>10</u>
<u>7. Hilfsmittel im Training.....</u>	<u>11</u>

## **1.Allgemeines**

Um ein effektives Duo-Training gestalten zu können, sind nachfolgend Tipps beschrieben, die einfach im Training um- und eingesetzt werden können.

Der Duo-Wettkampf ist im Vergleich zum Fighting noch nicht so populär, spätestens aber nach seiner Integration ins neue Prüfungssystem des DJJV und den aktuellen Erfolgen der Deutschen Athleten bei den World Championships und World Games stark im Kommen. Oft zeigt sich auch bei Vorführungen die Dynamik und Vielfalt der Ju-Jutsu Techniken ganz besonders und zieht so eine wachsende Schar von Duo-Interessierten in die Vereine. Für die Trainer bedeutet dies eine neue Anforderung, nämlich ein effizientes und wettkampforientiertes Training anbieten zu können. Der Duo-Wettkampf hat im Vergleich zum Fighting-Wettkampf seine eigenen Spielregeln, die es vor allem in der Trainingsphase zu beachten gilt. So werden im Duo-Training auch andere Akzente und Schwerpunkte gesetzt, um diesem gerecht zu werden. Im Wettkampf gilt es saubere, dynamische Techniken zu zeigen, dabei auch die Kampfrichter mit Geschwindigkeit, Ausstrahlung und im Gesamteindruck zu überzeugen. Dies kann man in einer Trainingsphase gezielt vorbereiten.

## 2. Angriffstraining

Die Angriffe sind im Duo-System genau vorgegeben – das heißt, hier ist auf eine exakte Technik zu achten. Der Angriff wird mit 40% der Punktwertung bedacht, also fast die komplette Technik hängt von der ersten Bewegung und Aktion der Kämpfer ab. Dies gilt es immer wieder zu betonen und speziell zu trainieren. Was heißt nun „richtiger Angriff“:

- kraftvolle, dynamische Aktion
- exakte Ausführung
- aufrechte Körperhaltung
- hohe Körperspannung
- Bewegung des Angreifers durch Druck oder Zug
- Schnelligkeit
- Kiai
- Balance und Stabilität
- Auf der richtigen Seite angreifen (rechts vom Kampfgericht)
- Reaktion des Partners nach der 1. Aktion des Verteidigers

Wie man an der aufgeführten Kriterien sehen kann, gilt es eine Vielzahl an Gesichtspunkten zu beachten. Nachfolgend sind einige Trainingsbeispiele aufgeführt, um diese Punkte speziell zu trainieren.

## Trainingsbeispiele Angriffstraining

### 1. Training auf kraftvoll, dynamische Aktion

Organisationsform Gasse

Trainer gibt per Kommando die Angriffe der Serien vor, die Paare haben die Aufgabe

**ausschließlich** unter den Gesichtspunkten kraftvoll, dynamisch anzugreifen

Variation der Angriffszahlen durch Trainer

Variation des Abstandes zwischen den Paaren

### 2. Training auf Schnelligkeit

Organisationsform Gasse

Trainer gibt per Kommando die Angriffe der Serien vor, die Paare haben die Aufgabe

**ausschließlich** unter den Gesichtspunkten Schnelligkeit anzugreifen

Variation der Angriffszahlen durch Trainer

Variation des Abstandes zwischen den Paaren

### 3. Training auf Haltung (Körperspannung, Ausdruck)

Organisationsform Gasse

Trainer gibt per Kommando die Angriffe der Serien vor, die Paare haben die Aufgabe

**ausschließlich** unter den Gesichtspunkten Haltung anzugreifen

### 4. Training auf Reaktion und Konzentration

Organisationsform Gasse mit ca. 8 Meter Abstand zum Partner

Aufgabenstellung: rückwärts auf den Partner zu laufen, ca. 3 Meter vor dem Angreifer sagt der Trainer die Zahl des entsprechenden Angriffes. Zielsetzung ist hier die Schulung der Reaktion im Wettkampf unter Stress (durch rückwärts laufen simuliert).

Organisationsform Gasse mit normalen Abstand (1-2 Meter)

gleiche Aufgabenstellung, aber Angreifer hat seine Augen geschlossen und reagiert nur auf den akustischen Reiz

### 3. Geschwindigkeitstraining

Die Geschwindigkeit der Duo-Wettkämpfer ist ein wesentlicher Aspekt im Turnier. Ohne ausreichend hohe Geschwindigkeit hat man im Wettkampf kaum eine Chance auf Erfolg. Im Duo-Training kann man die Geschwindigkeit gezielt steigern und trainieren

Die hohe Geschwindigkeit von Duo-Paaren entsteht durch die regelmäßige Wiederholung von Techniken im Training. Ähnlich wie bei allen Bewegungen die der menschliche Körper in häufiger Anzahl macht, erhöht sich die Zahl der Kontraktionen im Muskel, verbessert sich die Steuerung der Muskelnerven und schafft so die Voraussetzung für eine schnelle Bewegung.

**Merke: Je komplexer eine Bewegung beziehungsweise Technik ist, desto schwieriger ist es für den Körper diese Bewegung schnell zu machen.**

Da dies auf die meisten Duo-Techniken zutrifft, empfiehlt sich deshalb gezielt diese Techniken zu zerlegen und die entstehenden Sequenzen einzeln (auf Geschwindigkeit) zu trainieren. Dies hat den Vorteil, dass sich der Körper viel schneller an die nun kurzen und einfacheren Bewegungsmuster gewöhnen kann und diese dann schneller antizipieren kann.

Am Ende des Trainings der einzelnen Muster fügt man die Einzelteile dann wie bei einem Puzzle zusammen und hat dann oftmals gleich eine spürbare Geschwindigkeitssteigerung. Nachfolgend als Beispiel die Zerlegung einer Duo-Technik.

## Trainingsbeispiele Geschwindigkeitstraining

### 1. Zerlegung einer komplexen Technik

Organisationsform Paarweise Aufstellung

- Angriff mit 1. Reaktion trainieren
- Eindrehbewegung in Wurf trainieren
- Wurf trainieren
- Abschlusstechnik trainieren
- alles zusammenfügen

### 2. Wurftraining auf Geschwindigkeit

Organisationsform Paarweise Aufstellung

Aufgabenstellung: Partner so schnell als möglich 5 x hintereinander zu werfen

### 3. Angriffstraining auf Geschwindigkeit

Organisationsform Paarweise Aufstellung

Aufgabenstellung: Partner so schnell als möglich angreifen, dabei macht der Verteidiger grundsätzlich die 1. Aktion mit

#### **4. Wettkampf/Ausdauertraining**

Beim Duo gilt es genau zu einem bestimmten Punkt fit zu sein, der Hauptkampfrichter steht auf der Matte, die Kampfrichter beobachten die Kämpfer und dann kommt die Zahl des Angriffes. Jetzt heißt es, alles zu geben und die Technik möglichst optimal zu demonstrieren. Diese Situation ist deshalb immer wieder gezielt zu trainieren um das in „Fleisch und Blut“ des Paares übergehen zu lassen. Vor allem die Stresssituation im Turnier erzeugt häufig Konzentrationsfehler, die sich auf den Ausgang eines Kampfes nachhaltig auswirken können.

Ausdauer hängt wie auch im Fighting eng mit der Konzentration zusammen, sinkt die Ausdauer, sinkt damit auch automatisch die Konzentration. Das bedeutet eine erhöhte Fehleranfälligkeit und eine unsaubere Technikausführung. Zeigt sich ein Ausdauerproblem sichtbar auf der Matte für die Kampfrichter, so kann dieses auch bei den nächsten Techniken zu Punktabzügen führen, da subjektiv der Eindruck entsteht dieses Paar ist anscheinend nicht fit!

Deshalb immer wieder Wettkampf- und Ausdauertraining in das Training einbauen. Nachfolgend einige Beispiele dazu.

## Trainingsbeispiele Wettkampftraining

1. Wettkampf am Ende des Trainings vor den anwesenden Paaren/Zuschauern

Durchführung eines kleinen Wettkampfes unter Wettkampfbedingungen, also Hauptkampfrichter, Kampfrichter und Stimmung bei den Zuschauern!

2. erhöhte Angriffszahlen

Wettkampfsituationen mit allen 5 Angriffen anstelle der üblichen 3 Angriffe

3. Training von Serien mit Intervallmethode

Wettkampfsituation mit 2 Serien, kurze Pause, dann sofort wieder 2 Serien

4. 2 Serien Turniere

Bei mehreren Paaren empfiehlt sich unter Aussetzung eines kleinen Preises auch die Durchführung eines 2 Serien Turniers. Hier wird ein tatsächlicher (aber kurzer) Wettkampf durchgeführt, in dem es gilt Sieger zu werden.

## 5. Bewegungslehre

Warum darüber ein Kapitel schreiben, wenn doch darüber eigentlich alles klar sein sollte!? Leider ist fast jede Ju-Jutsu Technik von einer idealen Bewegungsform/-lehre abhängig. Ohne Einsatz des Ju-Jutsu Prinzips „nachgeben um zu siegen“ passiert auch im Duo-System nicht viel. Gerade hier sind ökonomische Bewegungen überaus wichtig, denn wie bereits im Kapitel Geschwindigkeitssteigerung erwähnt, ist eine motorisch „einfachere“ Bewegung auch schneller durchzuführen und zu erlernen. Schaut man sich aber die meisten „einfachen“ Schrittdrehungen an, dann hapert es oft hier schon ganz erheblich. Eine einfache Übungsform hierfür ist zum Beispiel auch als Aufwärmübung die folgende:

### **Aufwärmübung Bewegungslehre:**

Partner wird mit Angriffen von außen, innen, oben und gerade Atemtechniken angegriffen, Aufgabe ist dann in die Schlagrichtung eine Schrittdrehung zu machen und dabei ohne großen Eigenarbeit die Kraft des Angreifers weiterzuleiten. Nach ca. 1 Minute Partnerwechsel.

Zielsetzung ist hier eine ökonomische und „kleine“ Schrittdrehung, aufrechte Körperhaltung und Entwickeln des Körpergefühls für die Schrittdrehung.

Komplexere Schrittdrehungen und Bewegungen sind zur Zeit im Grundstandard des Duo-Systems enthalten, vor allem wenn man einen Blick über die Grenzen zu unseren europäischen Nachbarn wirft, allen voran die Holländer. Hier kann man oft verspielte Bewegungsformen sehen, die aber auch die vielfältigen Möglichkeiten einer Ju-Jutsu Drehung aufzeigen.

Die Haltung und Ausstrahlung eines Kämpfers wird noch im Kapitel Coaching und Motivation angesprochen, die Grundlagen werden jedoch in der Bewegungslehre gelegt. Kämpfer mit traditionellen Erfahrungen in Systemen wie Karate, Tae Kwon Do haben oftmals klare Vorteile in ihrer Körperspannung. Auch in den Ju-Jutsu Techniken gilt es während der gesamten Technikausführung eine aufrechte und dynamische Körperspannung zu halten. Hierzu kann man spezielle Übungsformen wie zum Beispiel eine Hyong (Kata-Form des Tae Kwon Do) ins Training übernehmen und hier die Körperhaltung trainieren.

Grundhaltungen zu Beginn eines Kampfes

1. Kämpfer stehen sich in Kampfstellung gegenüber
2. Kämpfer stehen sich in Karate Grundstellung gegenüber (Fäuste neben dem Körper)
3. Kämpfer stehen sich in Tae Kwon Do Grundhaltung gegenüber (Fäuste vor dem Bauch)

Dabei ist vor allem auch auf eine korrekte Kampfstellung und Fausthaltung zu achten! (Gerade Handgelenke, Knie gebeugt/nach außen leicht gedreht, Fausthaltung korrekt)

Bewegungsformen werden in der Praxis vorgeführt. Möglich sind:

1. Schrittdrehung nach Fauststoß/Florettstich
2. Partner am Arm/Genick drehen
3. Führen des Partners aus Armbeugehebel
4. Führen des Partners aus Armstreckhebel

## 6.Coaching/Motivation/Vertrauen

Wahrscheinlich das wichtigste Kapitel, nicht nur für Duo-Wettkämpfer. Beim Duo gilt es kurzzeitig maximale Leistung zu zeigen, dies zusätzlich zu einer angesagten Zeit. Hier sind keine zweite Chance oder gar eine Pause (so mal kurz zwischendurch einen Gang rückwärts schalten) drin, das heißt unsere Kämpfer müssen optimal für ihre Kämpfe eingestellt werden. Es gibt viele Dinge, die hierbei irritieren können (wann bin ich dran, welche Auslösung, blöde Wertungen, Nervosität, etc). Deshalb gilt es während der gesamten Wettkampfphase die Kämpfer so gut als möglich von störenden Einflüssen abzuschirmen und auf den bevorstehenden Kampf einzustellen. Dazu ist im Vorfeld ein möglichst hohes Vertrauen zwischen Kämpfer und Coach zu erarbeiten, damit die richtigen Worte zu richtigen Zeit auch gehört werden können.

Ein Coach sollte v.a. folgende Aufgaben übernehmen:

- Auslösung erfragen
- Aufwämbereich kennen
- Startzeiten parat haben
- Beim aufwärmen dabei sein
- Motivieren, motivieren, motivieren!!!
- Wertungen mitschreiben und gleich mitrechnen!
- Ansprechbar und greifbar bleiben
- Anfeuern/Einstellen wenn notwendig in den Serienpausen

## **7.Hilfsmittel im Training**

- Video
- Wurfmatte
- Alles was die Technik unterstützt (Stöcke, Medizinbälle etc)

Einsatz von mentalem Training in Vorwettkampfphasen kann zusätzlich die Kämpfer auf die kommende Situation vorbereiten und so eine gesunde Einstellung zum Event schaffen.

Kreativität in Verbindung mit sanfter Hintergrundmusik hier wirken bei vielen Kämpfern sehr positiv!