

## **Die Theorie:**

Man sollte, in erster Linie, nur das trainieren, was man braucht um ein guter Karateka zu sein = Karatespezifischen Training. Im Konkreten bedeutet es, dass man als Kräftigungsübungen nur solche verwendet oder auswählt, die Karatetechniken nachahmen bzw. unterstützen. Ein Muskel muss gut trainiert sein, nicht groß. Ein Karateka ist kein Bodybuilder, er muss Kraft/Körpergewicht umsetzen können. Ansonsten würde sich das Karate ad absurdum führen, da sich sonst ein physisch schwächerer Mensch nicht gegen einen physische überlegenen Angreifer zu Wehr setzen könnte.

Während einer Trainingseinheit wird immer der gesamte Körper trainiert. Besonders gut geeignet sind sogenannte „Supersets“ (= es werden zwei oder mehrere Übungen direkt hintereinander gemacht, dann erst eine kurze Pause, von 30‘ bis 60‘ (je nach Fitnesslevel), dann wiederholt man die Übungsserie) z.B.: Liegestütz eng/Klimmzüge eng, oder Liegestütz/Situps/Stecksprünge. Im Karate braucht man vor allem Kraftausdauer, d.h. Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum. Um das zu erreichen benutzt man relativ wenig Gewicht bzw. das eigene Körpergewicht und trainiert dabei in einen hohen Wiederholungsbereich (20 bis 30 Wh.) Ein Karateka sollte fähig sein seinen eigenen Körper zu beherrschen und zu bewegen, um das zu erreichen, sollte man vorwiegend mit Ganzkörperübungen (Multi-Joint-Übungen, Grundübungen, zusammengesetzte Übungen) trainieren. Ganzkörper- oder Grundübungen, sind Übungen die mehr als ein Gelenk in die Bewegung mit einbeziehen. Die Trainingsform sollte kurz aber intensive sein und mit möglichst wenig Pausen dazwischen (Zirkeltraining, Rundentraining 2-3min./1min.Pause/6x., Intervalltraining – Sprint, Ergometer, Supersets,...). Mein persönliches Krafttraining dauert selten länger als 25 min.

Des Weiteren sollte ein derartiges Training 2-3x/Wochen ausgeführt werden, um möglichst schnell Fortschritte zu machen. Der Trainingsreiz/Intensität/Übungen sollte in regelmäßigen Abständen variiert (Übungen und Intensität wechseln) werden (6-8 Wochenzyklus), denn Variabilität erhöht die Belastbarkeit und setzt neue Reize für den Fortschritt/Wachstum. Ein derartiges Training kann parallel zum normalen Training ausgeführt werden, sollte jedoch nicht am selben Tag gemacht werden, damit der Körper regenerieren kann. Langsam beginnen um Schritt für Schritt aufzubauen, sehr wichtig um ein Übertraining zu vermeiden.

## **Zur Praxis:**

Ich möchte hier zur besseren Illustration mein persönliches Krafttrainingsprogramm beschreiben. Ich führe es 3x/Woche (Mo, Mi und Fr) durch. Di, Do und Sa steht Karate auf dem Programm. Jedoch auch an Mo, Mi und Fr studiere und visualisiere ich locker Kata und Bunkai. Vor jedem Training führe ich ein gründliches Aufwärmen durch: Junbi undo (ohne die Kraftübungen) oder Kata, darauf folgt das Krafttraining (wie weiter unten beschrieben) danach gehe ich für 20-30 min. laufen (Intervalltraining mit Sprints) bzw. Fahrradergometer, und zum Abschluss mache ich noch ein paar Dehnübungen.

In Summe dauert dieses Training 60-80 min. Da der Körper nach dem Training sehr ausgepowert und seine Reserven leer sind, empfehle ich, 30 min., nach dem Krafttraining einen Protein bzw. Mass-Gainer Shake (gibt es überall zu kaufen, Apotheke, Ernährungssshops, Sportgeschäfte, ...) zu sich zu nehmen um die Reserven wieder auf zu

füllen. Dadurch erholt sich der Körper schneller und wird demnach leistungsfähiger. Ich nehme einen Shake auch nach einem besonders fordernden Karatetraining zu mir.

Auf eines möchte ich besonders hinweisen - **NICHT ÜBERTREIBEN**. Man wird leicht dazu verführt mehr zu trainieren als erforderlich ist. Wenn ich bei einer Übung keine korrekte Wiederholung mehr zusammenbringe, höre ich auf und gehe zur nächsten Übung weiter. Technik steht auch beim Krafttraining im Vordergrund. Sobald man beginnt eine Bewegung abzufälschen ist die Effektivität dahin, da nützt mir die beste Motivation nichts mehr. Ich versuche bei den Bewegungen den maximalen Bewegungsradius auszunutzen um so viel Muskelfasern zu aktivieren und zu trainieren wie möglich. Außerdem entstehen ein hohes Verletzungsrisiko und die Gefahr eines Übertrainings. Übertraining ist eine Überlastung oder Überbeanspruchung des Körpers, ist man in einem Übertraining bzw. Trainingsplateau (kein Fortschritt mehr) muss beinahe jede körperliche Anstrengung für mehrere Wochen ausgesetzt werden, damit sich der Körper wieder erholen kann. Sehr, sehr mühsam, vor allem, wenn man sich auf eine Prüfung vorbereitet. Ich mache daher auch unter der Woche mind. einen Tag Pause, an dem ich überhaupt nicht trainiere. Wichtig ist, dass man Freude und Spaß am Training hat, egal ob es Kata, Krafttraining, Makiwara, Kumite, etc. ist. Es ist immer wichtig auf seinen Körper zu hören und seinem Gefühl zu vertrauen.

Man sollte das Krafttraining nicht als Fitnesstraining bzw. Krafttraining im herkömmlichen Sinn betrachten, vielmehr ist es wichtiger es als Karatetraining zu sehen. Das hilft einem ungemein dabei die eigentliche Karatetechnik und Biomechanik hinter dem Karate und seinen Prinzipien zu verstehen.

## **Trainingspläne und Variationen:**

Hat man ausreichend Erfahrung mit diesen Übungen und Trainingsprinzipien gemacht, kann man beginnen seine eigenen Pläne mit eigenen Übungen zu erstellen. Jeder bringt in das Karate andere Voraussetzung (Stärken/Schwächen) die man in seinem Training berücksichtigen sollte. Zum Beispiel ist meine Beinmuskulatur sehr stark ausgeprägt und mein Oberkörper nicht so kräftig. Daher konzentriere ich mich mehr auf das Oberkörpertraining und vernachlässige das Beintraining ein wenig. Man sollte auch nicht auf Zwang hin trainieren. Im Allgemeinen wechsele ich das Training alle 8 – 12 Wochen. Es kann auch vorkommen, dass ich nur 1 – 2x/Woche trainiere, kommt ganz darauf an wie ich mich fühle und wie es die Zeit zulässt. Wir sind keine Leistungssportler und jeder hat so seine Verpflichtungen. Training ist nicht alles. Ich weiß, wovon ich spreche, glaubt's mir, hat lange gedauert das zu begreifen.

## **Basisprogramm (Körpergewicht)**

Diese Übungen sollten ständiger Bestandteil des Junbi undo sein. Sie werden jeweils nur einmal ausgeführt und mit max. Wiederholungszahl. Diese Basisübungen sollte jeder Karateka beherrschen, da sie das Kraftfundament bilden. Anzumerken ist auch, dass sie nur ein Teil des Junbi undo sind und kein Krafttraining im weiteren Sinn darstellen. Sie dienen als Teil des Aufwärmens. Die angegebenen Wh. sind Zielwerte die angestrebt werden sollten.

	<b>Satz 1</b>
<b>Tigers</b>	max. bis 20 Wh.
<b>Fahrradfahren revers</b>	Max. bis 100 Wh. (50/50)
<b>Twisted Situps</b>	Max. bis 30 Wh. (15/15)
<b>Situps</b>	Max. bis 30 Wh.
<b>Strecksprünge mit anhocken</b>	Max. bis 20 Wh.

### Variation: Fortgeschritten I (Körpergewicht)

Die Übungen werden ohne Pause hintereinander ausgeführt, danach 30' – 1 min (je nach Fitnesslevel) Pause, dann den nächsten Satz beginnen. Im ersten Satz sollte man die 20 Wh. schaffen, aufgrund der einsetzenden Ermüdung wird das in den nachfolgenden Sätzen nicht mehr möglich sein. Wenn man in allen 3 Sätzen 20 Wh. schafft, erschwert man die Übung indem man ein Gummiband (Deuserband original) bzw. ein leichtes Gewicht (2,5 – 5 kg) adaptiert. Natürlich kann man auch nach Belieben Übungen dazu nehmen.

	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>
<b>Liegestütz</b>	20 Wh.	max. bis 20 Wh.	max. bis 20 Wh.
<b>Bauchübung</b>	20 Wh.	max. bis 20 Wh.	max. bis 20 Wh.
<b>Beinübung</b>	20 Wh.	max. bis 20 Wh.	max. bis 20 Wh.
<b>Chiishi</b>	20 Wh./pro Seite	20 Wh./pro Seite	20 Wh./pro Seite
	30' bis 1min. Pause	30' bis 1min. Pause	30' bis 1min. Pause

### Variation: Fortgeschritten II (Körpergewicht)

Die Übungen werden ohne Pause hintereinander ausgeführt, mit so wenig Pausen wie möglich. Ziel ist die Durchführung des ganzen Programms ohne Pausen dazwischen. Aus Erfahrung wird man in Schnitt pro Übung 4 – 6 Pausen einlegen müssen. Natürlich kann man auch nach Belieben Übungen dazu nehmen.

	<b>Satz 1</b>
<b>Liegestütz</b>	50 Wh.
<b>Bauchübung</b>	100 Wh.
<b>Beine</b>	50 Wh. (50/50)
<b>Chiishi</b>	50 Wh. (50/50)

### Eine Auswahl an Übungen die für das Karatespezifische Training relevant sind:

#### Oberkörper:

- Liegestütz: eng
- Liegestütz: breit, eng, Diamant, eng, breit
- Rollen plus explosiv Liegestütz mit 1 Mal klatschen
- Liegestütz: Diamant, eng, breit, eng Diamant
- Burpees mit Liegestütz und Rolle
- Tigers
- Tora Guchi Liegestütz
- Sanchin Liegestütz
- auf den Fäusten (Seiken)

## Bauch:

- Situps
- Beinheben hängend
- Fahrradfahren revers
- Twisted Situps
- Crunches
- Flutterkicks
- Jackknife/Klappmesser
- Rudern sitzend (mit den Beinen)

## Beine:

- Kniebeugen
- tiefe Kniebeugen
- Strecksprünge
- Anhocken
- Stecksprünge + Anhocken
- Switch Lunges
- Squatkicks
- Anhocken
- Shiko dachi Kniebeugen (Sumosquats)

Ich hoffe ich konnte eine einigermaßen interessante Trainingsanleitung geben. Falls es Fragen zu dem Thema geben sollte, mich einfach anschreiben. Also, bis dahin, viel Spaß und Freude beim Training. Niemals aufgeben!

Body, Mind, Spirit

**Michael Holzer**