



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

ANDREAS AUMANN



Andreas Aumann galt in seiner Laufbahn als Kämpfer immer als technisch sehr versiert, was ihm zu vielen Erfolgen verhalf, u. a. zum Gewinn der Europameisterschaft des englischen Verbands W.U.M.A. Seit einigen Jahren unterstützt er als lizenzierter Fitnesstrainer Hobbysportler beim Erreichen ihrer persönlichen Ziele im Bereich der allgemeinen Fitness, wobei er sich speziell auf das Koordinations- und Propriozeptionstraining konzentriert.

FRANCO DE LEONARDIS



Franco De Leonardis kämpfte über zehn Jahre als international erfolgreicher MMA-Kämpfer. Er war unter anderem zweifacher Europameister im Grappling (UGC) sowie Leichtgewichtsweltmeister im MMA (Shidokan). Seit ca. fünf Jahren betreut er als Personal Trainer international erfolgreiche MMA-Profikampfsportler beim funktionalen Krafttraining (z. B. in New York oder Abu Dhabi). Zudem arbeitet Franco De Leonardis als freier Redakteur für Magazine wie *Ground and Pound* oder *Men's Fitness*.

Solodrills im Kampfsport

Dieses Buch widmen wir unseren Kindern Lasse Erik Aumann und Anna De Leonardis, die uns die Kraft schenken, fit und agil zu bleiben. Vielen Dank dafür.

ANDREAS AUMANN & FRANCO DE LEONARDIS

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

Andreas Aumann | Franco De Leonardis

SOLODRILLS IM KAMPFSPORT

Verbesserung von Koordination & Technik

Meyer & Meyer Verlag

Solodrills im Kampfsport

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1054-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

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

Danksagungen

Obwohl es nur zwei Autoren sind, die auf dem Titel stehen, ist es dennoch unmöglich, ohne Unterstützung vieler anderer solch ein Buch zu realisieren. Darum möchten wir herzlich danken:

- unseren Partnerinnen und Familien, die an einigen Tagen und Abenden auf uns verzichten mussten,
- den Sportlern Andreas Kraniotakes (www.kraniotakesmma.com), Gregor Herb (www.bjj-freiburg.de), Peter Sobotta (www.petersobotta.com), Peter Angerer (www.kakutogi.net), Michael Hockenjos (www.team-maluco.de), Michael Erdinc, Volker Dietz und Julia Kunter (alle www.grappling-essen.de), die sich nicht nur die Zeit genommen haben, unseren unmöglichen Anweisungen während der Fotosessions zu folgen, sondern auch eigene Ideen mit einbrachten,
- den Fotografen Peter Hawk (www.peter-hawk.com), Max Heidenfelder (www.max-heidenfelder.de) und Valentino Kerkhof für die wunderbaren Bilder,
- unseren Trainingspartnern, Schülern und Klienten, die uns zu diesem Buch motiviert haben,

- der Firma Phantom-MAA (www.phantom-mma.com) für die Ausrüstung,



- dem Team von Ground and Pound für die Berichterstattung und die persönlichen Gespräche, die nicht ganz unschuldig an der Idee für dieses Buch waren (www.groundandpound.de),



- und nicht zuletzt unseren Trainern und Lehrern, die uns über all die Jahre mit diesen Übungen gequält haben und es immer noch tun, wenn sie die Chance dazu sehen.

Und natürlich danken wir noch dem Team vom Meyer & Meyer Verlag für den Glauben an uns und das Projekt und die hervorragende und immer freundliche Betreuung.

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

