



**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  

---

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

## Vorbemerkung

**Der hier dokumentierte Rahmentrainingsplan basiert auf dem des DKV und ist von Dr. J. Fritzsche (DKV) erarbeitet worden. Er hat auch für die Athleten der SKF volle Gültigkeit.**

Der hier vorgestellte Rahmentrainingsplan ist für die Athleten, als Hilfe gedacht, sich optimal auf kommende Turniere und die nahe Zukunft vorzubereiten. Wie der Name schon sagt, deckt dieser Plan einen ganzen Bereich von allgemeinen Trainingsmöglichkeiten ab. Neben dem eigentlichen Karatetraining stehen allen Beteiligten noch sportartunspezifische Trainingsmittel (Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeitstraining, etc.), Mental- und Motivationstraining sowie regenerative Massnahmen zur Verfügung. Diese, optimal abgestimmt und eingesetzt, sollten zu einer Leistungssteigerung beitragen. Je nach den Ergebnissen einer Stärke/Schwäche-Analyse (Kader-Fitnesstest) sollten die Athleten dann individualisierte Anweisungen für ihre Jahresplanung erhalten.

Zu beachten ist, dass ein Rahmentrainingsplan für ein Hochleistungstraining und nicht für Hobbysportler ist. Ein tägliches Karatetraining ist zwingend erforderlich und sportartübergreifende Zusatzeinheiten sind ebenfalls ein „MUSS“. Wer diesen „Aufwand“ nicht leisten will und/oder kann, braucht sich später über mangelnden Erfolg nicht beschweren. Es geht nicht darum auch mal Pausen zu machen doch mehr sportartfremdes Training als Karate oder mehr Freizeit als Leistungssport sind keine Mittel der Wahl. Gegebenenfalls muss mit Absprache aller Beteiligten eine Individualisierung des Planes erfolgen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

## 1. Sportartenanalyse Kumite

Die Wettkampfleistung im Kumite ist eine komplexe Leistung verschiedener Teilbereiche, wie konditionellen Fähigkeiten, Technik, Taktik, etc., die sich gegenseitig ergänzen und bedingen. Das Kumite, gehört als Zweikampfsportart zu den technisch-taktisch dominierten Sportarten, was bedeutet, dass die Wettkampfleistung hochgradig vom technischen Niveau des Athleten und dessen Fähigkeit zum variablen, situationsadäquaten Einsatz seiner technischen Fertigkeiten abhängt.

Der optimale Einsatz und damit die Wirksamkeit der technisch-taktischen Mittel über die gesamte Wettkampfdauer soll durch die Erhaltung hoher Handlungsschnelligkeit und Handlungs-genauigkeit auch bei zunehmender Ermüdung gewährleistet sein und ist damit in erheblichem Maße vom Niveau der energetisch - konditionellen Fähigkeiten abhängig.

Im Freikampf finden sich schnellkräftige, schnellkraftausdauernde und azyklisch hohe handlungsschnelligkeitsbedingte Fähigkeiten. Zudem wird eine optimierte Reaktionszeit und Antizipationsfähigkeit bei den kumitetypischen Auswahlreaktionen vorausgesetzt.

Auswahlreaktionen zwingen den Athleten, in bestimmten Kampfsituationen, aus einer Vielzahl, vom Gegner beeinflusste Reaktionen zu wählen. Im Kumite ist das Training der Schnelligkeit demnach ein zentraler und überaus komplexer Punkt.

Die Ausdauer wird im Karate als Grundlage zur Regeneration eingesetzt und als Schnelligkeitsausdauer findet sie in der Wettkampfperiode Einzug ins tägliche Training.

Spitzenkampfbelastungen führten im Nationalkader zu über 15 mmol/l Laktat im Blut, was in





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  

---

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

etwa mit den Laktatwerten von 400-800 Meter Sprintern vergleichbar ist. Dabei ist die Laktatentstehung auf die Anhäufung dieses Abfallproduktes während eines anaeroben Stoffwechsels zurückzuführen. Nach einer etwa einminütigen Belastung kommt es dann zu einem Energieabfall. Das entstehende Laktat beeinflusst die Glykolyse negativ und behindert die Bildung weiterer Energieträger wie das Adenosintriphosphat.

Die Muskulatur übersäuert durch zu hohe Laktatwerte und kann nicht mehr entsprechend kontrahiert werden. Eine hohe Laktattoleranz und eine Erweiterung der ATP-Speicher sind Anzeichen eines guten Trainingszustandes und verlängern das Kämpfen auf höchstem Niveau. Die Resynthese des Laktats zu Glykogen dauert unter optimalen Bedingungen bis zu 15 Minuten. Bei den heutigen Kampfzeiten im Karate ist durch Kampfunterbrechungen zur Trefferwertung oder die Wartezeiten zwischen den Kämpfen keine vollständige Erholung gewährleistet und es kommt zu Leistungseinbußen im Turnierverlauf. Dies hat auch Einfluss auf das Training in der Vorbereitungsperiode. Das aerobe und anaerobe Grundlagentraining muss rechtzeitig als Voraussetzungen für eine optimale Regenerationsfähigkeit absolviert werden (Grosser et al. 2004, Weineck 2004) und die Tolerabilität gegenüber Laktat muss eine Optimierung erfahren.

Erwähnenswert sollten auch die Ergebnisse von Beneke et al. (2004) sein. Sie fanden überraschenderweise heraus, dass es im Kumite zu einer überwiegend aeroben Energienutzung kommt. 77.8 (5.8)% der Energiebereitstellung laufen nach ihren Untersuchungsergebnissen so ab. Des Weiteren sind 16.0 (4.6)% auf einen anaerob alaktaziden- und 6.2 (2.4)% auf einen rein laktaziden Metabolismus zurückzuführen. Schenkt man diesen Ergebnissen glauben so sollte eine verstärkte Ausdaueroutine als eine gute Grundlage für anstehende Wettkämpfe angesehen werden. Mitglieder der französischen Auswahlmannschaft wurden mittels supramaximalen, anaerob-laktaziden Intensitäten belastet. Diese dauerten 2-3 Minuten an und entsprachen etwa 140% ihrer VO<sub>2</sub>max Kapazität. Es zeigte sich, dass sie im Gegensatz zu Karateka mit nationalem Niveau diese Belastungen besser standhalten konnten und auch ihre finalen Laktatwerte signifikant unter denen der Vergleichsgruppe waren. Das lässt die Vermutung zu dass dies durch eine verbesserte Laktattoleranz erreicht wurde. Ein anaerobes supramaximales Training hat demnach auch seine Berechtigung und schafft den Unterschied nicht nur von schnell und langsam, sondern auch von Erfolg und Misserfolg. Das Problem eines über das ganze Jahr verteiltes Ausdauertraining besteht in der Rekrutierung der langsamen Muskelfasern. Diese Vorgehensweise ist, bei einer schnellkräftigen Disziplin, als kritisch zu hinterfragen. Demnach bleiben nur die Möglichkeiten einer Ausdauerblocks am Saisonanfang und eines Intervalltrainings (HIT) zum Erhalt der Schnelligkeit und zur Erfassung einer minimalen Ausdauerleistung (Leistungssport 2011).

## Schnelligkeit

Im Wettkampfkumite ist ein hohes Maß an Schnelligkeit gefordert. Schnelligkeit ist die Fähigkeit höchstmögliche Bewegungsgeschwindigkeiten zu erzielen. Dabei steht im Karate die azyklische Bewegungsschnelligkeit im Vordergrund. Bei Disziplinen mit hohem Anspruch an alle Teilaspekte der Schnelligkeit (Reaktions-, Antizipations-, Aktionsschnelligkeit, etc.) ist v.a. auch die Qualität der Technikausführung mitentscheidend. Ein kumitetyphisches Training optimiert zudem alle reizaufnehmenden und reizverarbeitenden Prozesse (optisch, taktil, akustisch) sowie die





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  

---

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

kognitiven Wahrnehmungs- und Verarbeitungsfähigkeit. Der Schnellkraft (als Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, Widerstände mit möglichst hoher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden) kommt damit eine große Bedeutung zu. Besonders die Startkraft, um eine möglichst hohe Anfangsgeschwindigkeit der Technik zu erzielen, ist dabei leistungsbestimmend.

Alternative Quellen geben an, dass 20-30% des Trainingspensums mit schnellkräftigen Übungen absolviert werden sollten (Streif 1998, Pavlova et al. 2002). Kohlöffel beschreibt dabei eine Umfangsprogression im Schnelligkeitstraining. Von 15% Schnelligkeit im Training mit 9-12 Jährigen, über 20% bei 13-15 Jährigen und 25% bei Jugendlichen, bis hin zu 30% Schnelligkeitsanteile mit 19-25 Jahre alten Nationalsportlern. Die metabolischen Anforderungen dieser Sportart beziehen eine Kombination der aeroben und anaeroben Ausdauer mit Ansammlungen von Milchsäure beim Kampf mit ein.

### **Ausdauer**

Die herausragende konditionelle Anforderung im Kumite-Wettkampf ist die Schnelligkeitsausdauer. Da die Netto-Kampfzeit (intervallartig unterbrochen) 2-4 Minuten beträgt, ist v.a. der untere Bereich der Mittelzeitausdauer (MZA) gefragt, dabei überwiegt die aerobe Energiebereitstellung (zu 70-80% aerob). Es muss also über diesen Zeitraum möglichst lange eine hohe, sportartspezifische Bewegungsschnelligkeit realisiert werden. Eng damit verbunden ist der Begriff der wettkampfspezifischen Ausdauer als Fähigkeit, hohes und höchstes Wettkampftempo über einen längeren Zeitraum (mehrere Kämpfe; Einzel und Team am gleichen Tag) durchzuhalten und einen leistungsfähigen aeroben und anaeroben-laktaziden Stoffwechsel zu organisieren. Die aerobe Ausdauer spielt nach den durchgeführten Untersuchungen von BENEKE / JACHNER / BEYER 1999 et.al im Kumite-Wettkampf eine dominierende Rolle. Es ist somit auf ein hohes Niveau der Grundlagenausdauer zu achten, da durch eine gute aerobe Basis hohe Umfänge im Techniktraining sowie die vorwiegend aerob dominierte Wettkampfbelastung besser absolviert werden (Belastungsverträglichkeit, schnellere Regeneration) und gleichzeitig auch als Grundlage für einen leistungsfähigen anaeroben Stoffwechsel fungiert. Eine 40 minütige Laufpraxis, mehrmals wöchentlich absolviert, mit einer Herzfrequenzrate von 140-170 Schlägen/min. wird, für ähnliche Anforderungen, als ein aerobes Fitnessstraining empfohlen (Kohlöffel 2005). Kritisch muss geprüft werden ob der allgemein schlechte Fitnesszustand der Kaderathleten (Kaderfitness-tests, Fritzsche 2011) bei gleichzeitigem geringen Trainingsumfang die Zeit lassen sich um das „Ausdauerproblem“ zu kümmern. Was „hilft“ mehr 2 Stunden die Woche ein zusätzliches Ausdauertraining absolvieren oder sportartspezifisches Schnelligkeitstraining 4x30 Minuten?? In Absprache mit den Trainern muss dies Frage geklärt werden.

### **Flexibilität**

Der Kumite-Wettkampf erfordert eine hohe Dehnfähigkeit der gesamten Muskulatur, insbesondere im Hüft- und Beinbereich (hohe Fußtechniken, optimale Technikausführung). Gleichzeitig stellt eine gute Beweglichkeit eine Voraussetzung für maximale Bewegungsgeschwindigkeiten dar und dient der Verletzungsprophylaxe.





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  

---

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

## **Koordinative Fähigkeiten**

Je besser die Koordination, desto ökonomischer wird eine Bewegung ausgeübt. Der Sportler spart Kraft und kann seine Leistung effizienter erbringen. Dies führt zu weiteren Verbesserungen im Schnelligkeits- und Kraftbereich. Somit hat der Aufbau einer guten Koordination großen Einfluss auf die konditionellen Fähigkeiten. Als Voraussetzung für hohe wettkampfspezifische technomotorische Fertigkeiten sind aufgrund der Vielfalt der komplexen Bewegungen im Karate besonders koordinative Fähigkeiten zu entwickeln:

## **Gleichgewichtsfähigkeit**

Fußtechniken, Stand auf einem Bein, Kampfsituation Fussfeger und Würfe

## **Orientierungsfähigkeit**

Optimale Position zum Gegner und innerhalb der Kampffläche peripheres und fokussiertes Sehen

## **Rhythmisierungsfähigkeit**

Individuell zeitlich strukturierter Bewegungsablauf, gegnerischen Rhythmus erkennen

## **Reaktionsfähigkeit**

Situationsgemäß optimale Antwort auf einen vom Gegner gesetzten Reiz, Antizipation, Timing

## **Umstellungsfähigkeit**

Möglichst schnelle Antwortadaption an einen sich verändernden Reiz: Reaktion auf gegnerische Finten / situative Veränderung der Technikausführung

## **Differenzierungsfähigkeit**

Abstimmung von Drücken und Geschwindigkeiten

Unter Differenzierungsfähigkeit wird eine hohe muskuläre Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen verstanden. Sie ist besonders wichtig, um in der Disziplin Kumite die gewünschte Zielsicherheit mit höchstmöglicher Schlag- oder Trittschwindigkeit zu verknüpfen. Die daraus resultierende Bewegungsökonomie lässt eine Leistungsreserve beziehungsweise erschöpft den Athleten nicht so deutlich wie bei mangelnder Differenzierungsfähigkeit. Diese Fähigkeit geht Hand in Hand mit der Kopplungsfähigkeit. Die Differenzierungsfähigkeit ist zwar leistungslimitierend, aber sollte bei der Nationalmannschaft schon bestens ausgeprägt sein. Am ehesten noch für das Nachwuchs Kader wichtig. Senioren nur stabilisieren.

## **Kopplungsfähigkeit**

Optimale Bewegungsausführung, Technikkombinationen

Demzufolge sind für den Kumite- Wettkampf hoch entwickelte koordinative Fähigkeiten grundsätzlich eine wesentliche Voraussetzung für ein hohes technisches Leistungsvermögen und ermöglichen ein optimales Ausschöpfen der konditionellen Fähigkeiten (Ökonomisierung).





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

## 2. Grundlagen dieser Jahrestrainingsperiodisierung

Ziel dieser Jahrestrainingsperiodisierung muss der größtmögliche Erfolg bei der Europameisterschaft (Mai) und Weltmeisterschaft (alle 2 Jahre im November) sein. Alle anderen Wettkämpfe (wie Premier League, Swiss-, Dutch-, Italian-, US- und German Open) dienen nur als Nominierungsturniere, sowie als Aufbau- und Vorbereitungswettkämpfe zur Entwicklung der optimalen Leistungsfähigkeit! Problematisch sind die Nominierungsturniere vor der EM. Sie werden zum Teil noch zur Qualifikation benutzt, müssen aber gleichzeitig als Aufbauturniere in die Vorbereitungsperiode für die später stattfindende Europameisterschaft integriert werden. Athleten, die ihr „Ticket“ an die EM noch nicht gelöst haben, müssen demnach ihren Jahreshöhepunkt schon vorher fast erreicht haben und diesen bis zur EM noch weiter steigern bzw. ziehen. Normalerweise ist die Aufgabe der Trainingssteuerung, die Leistungsentwicklung so zu gestalten, dass Höchstleistungen zu den Hauptwettkämpfen, also EM und WM, erreichbar werden. Da die EM und WM oberste Prioritäten besitzen, ist diese Jahrestrainingsperiodisierung bestmöglich darauf abgestimmt. Sie wird auch den Athleten zugänglich gemacht die nicht im Kernkader sind, so dass diese die Möglichkeit haben, das angestrebte internationale Niveau zu erreichen.

### 2.1 Grundlagen der Periodisierung

Periodisierung ist die Festlegung einer Folge von Perioden, deren inhaltliche, belastungsmäßige und zyklische Gestaltung die Herausbildung der optimalen sportlichen Form für einen bestimmten Zeitpunkt innerhalb des Periodenzyklus ansteuert. Grundlage der langfristigen Trainingsplanung ist die Festlegung einer Folge von Perioden mit unterschiedlichen Trainingsinhalten und Trainingsbelastungen. Diese Perioden ergeben sich aus zwei Gründen. Erstens können die Athleten nicht ständig ein hohes Leistungsniveau halten. Die sportliche Höchstform wird über einen Zeitraum erworben, eine Zeit lang gehalten und anschließend wieder verloren. Zweitens ist für die Entwicklung der sportlichen Höchstform eine periodische Veränderung der Trainingsinhalte und Trainingsbelastung notwendig. Der Trainingszyklus geht von zeitlich festgelegten Höhepunkten (DM, EM, WM) aus, an dem die sportliche Höchstform erreicht werden soll. An diesen orientiert sich die Periodeneinteilung.

Der Trainingszyklus wird dabei in folgende wesentliche Perioden unterteilt:

#### Vorbereitungsperiode (VP)

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode werden die sportlichen Grundlagen (Techniken, Sequenzen, Kata) entwickelt. Die spezielle Vorbereitungsperiode dient zur weiteren Verbesserung und Stabilisierung der sportartspezifischen Form.

#### Wettkampfperiode (WP)

Sie hat das Ziel der Erreichung der individuellen (wettkampfspezifischen) Höchstform und wird in drei Etappen unterteilt:

1. Aufbauwettkampfetappe
2. Regenerationsetappe (mit Training und Verbesserungen aus Aufbauwettkämpfen)
3. Hauptwettkampfetappe (Intensität maximal, nichts Neues).





**Chef Leistungssport**  
 Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
 Mobile +41 79 699 42 79  
 luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
 World Karate Federation

## Übergangsperiode (ÜP)

Die Übergangsperiode, mit dem Ziel, sich aktiv zu erholen und ein gewisses Maß des Trainingszustandes zu erhalten.

### Ziele einzelner Trainingsperioden:

Vorbereitungsperiode	Wettkampfperiode	Übergangsperiode
Gesundheitsstabilisierung	Gesundheitsstabilisierung	Wiederherstellung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
Entwicklung der Fitness	Entwicklung der Fitness	Ausheilen von Verletzungen
Entwicklung der Grundlagenausdauer	Konservierung der Grundlagenausdauer	Konservieren der Leistung
Ökonomisierung der Bewegungsabläufe	Ökonomisierung der Bewegungsabläufe	Gewicht halten
Verbesserung der Schnelligkeit	Verbesserung der Schnelligkeit	berufliche Karriere
Psychische Schulung	Motivation	Privatleben
An die Form des Vorjahres anschließen und technische sowie konditionelle Basisvoraussetzungen schaffen	Anzahl der Wettkämpfe	Aktive Erholung, Urlaub

### Problem der Periodisierung

Die Kaderathleten absolvieren im Jahresverlauf so viele Turniere (bis zu 15) das damit keine „klassische“ Periodisierung mehr möglich ist. Verschiedene Trainingsblöcke mit speziellen Schwerpunkten (Schnelligkeit, Kraft, etc.) müssen hier Abhilfe schaffen, um auch die notwendigen Regenerationsphasen zwischen den unzähligen Meisterschaften zu ermöglichen. Ein dauerhaft maximales Leistungsniveau ist nicht möglich und führt unweigerlich, früher oder später, zum Leistungseinbruch (Burnout).

### 3. Trainingsinhalte der verschiedenen Perioden

#### A) allgemeinen Vorbereitungsperiode (AVP)

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode liegt das Hauptaugenmerk auf der Entwicklung der konditionellen und technischen Voraussetzungen für ein späteres schnellkraftorientiertes Training. Konditionell wird die Grundlagenausdauer entwickelt und zunächst das Kraftausdauerpotenzial erhöht. Im Techniktraining werden neue Techniken oder Technikkombinationen erlernt sowie vorhandene Techniken auf der Grundlage der vorherigen Wettkampfanalyse verbessert.





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

## Allgemeine Zielsetzung:

- Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau
- Variationsreiches Techniktraining mit Schwerpunkt auf optimaler Bewegungsausführung
- Einfaches Situationstraining im Kumite
- Wettkampftraining mit niedriger Intensität mit Schwerpunkt auf Erproben und
- Verbessern von Wettkampftechniken

Trainingsschwerpunkte sind die Entwicklung der allgemeinen Grundlagenausdauer und die Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit unterhalb der individuellen aeroben-anaeroben Schwelle. Dies geschieht 2-3 mal wöchentlich unspezifisch durch Laufen (Dauermethode mit gleichbleibender Geschwindigkeit; 45 min bei niedriger bis mittlerer Intensität, mit 60-65 % der max. HF) und/oder sportartspezifisch durch Partnertraining mit relativ hohen Wiederholungszahlen (z.B. extensives Pratzentraining; 5-7 Serien x 3 min mit niedriger Schlagfrequenz und je 1 min Pause).

Zwei Mal wöchentlich sollte ein Kraftausdauertraining zur Erhöhung der Belastungsverträglichkeit sowie eine Verbesserung der Energiebereitstellung im absolviert werden. Belastungsintensität: 50-70 % der Maximalkraft bei 15-20 Wdh. in 3-5 Serien.

3-4 mal wöchentlich: Schaffung technischer Grundlagen / Erarbeitung neuer Technikvarianten, die später im Wettkampf stabil eingesetzt werden sollen.

Begleitend immer auch eine Verbesserung der Beweglichkeit (Flexibilität) zur Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Regenerationsfähigkeit sowie als Voraussetzung für eine optimale Bewegungsausführung im Techniktraining.

In der Regel keine oder nur unbedeutende Wettkämpfe.

## B) Spezielle Vorbereitungsperiode (SVP)

Die spezielle Vorbereitungsperiode dient der Herausbildung der leistungsbestimmenden sportartspezifischen Faktoren bezogen auf die Anforderungen des (Haupt-) Wettkampfes. In dieser Periode steht die Entwicklung der Schnelligkeit (Beschleunigung, Explosivität) und die Entwicklung der Wettkampfform im Vordergrund.

## Allgemeine Zielsetzung

- Allgemeines und karatespezifisches Schnelligkeits-/Schnellkrafttraining
- Verbesserung der Aktionsschnelligkeit
- Erhaltung der aeroben Grundlagenausdauer, darauf aufbauend Verbesserung der anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit
- Variationsreiches Techniktraining mit Schwerpunkt auf Bewegungsdynamik/ Explosivität
- Entwickeln der Wettkampfform auf dem erarbeiteten Technikniveau





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  

---

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

## Trainingsschwerpunkte - Entwicklung von Schnelligkeit

- unspezifisch: 2x wöchentliches Sprinttraining: 5-7 Läufe über 50m und 5 Sätze mit Sprüngen (6-10)
- spezifisch: kurze Technikserien (15-30sec) am Partner oder an der Pratte mit größtmöglicher Bewegungsgeschwindigkeit und vollständiger Pause (>2-3 min)

## Schnelligkeitsausdauer

- unspezifisch: 4-6x 200m- Sprints mit unvollständiger Regeneration, 3-5 x 2 min Seilspringen mit hoher Frequenz
- spezifisch: mehrmalige 1-2 minütige Technikserien an der Pratte mit größtmöglicher Bewegungsgeschwindigkeit, Randori-Serien mit wechselnden Partnern stehen im Vordergrund.

Das Verhältnis zwischen unspezifischen und sportartspezifischen Übungen ist abhängig vom Leistungsstand und vom Grad der Entwicklung. Je höher das Niveau und mit zunehmender Dauer der Periode, desto größer ist der Anteil der sportartspezifischen Schnelligkeits- und Schnellkraftübungen. Die Bedeutung dieser Periode liegt im Heranführen an eine maximale Bewegungsgeschwindigkeit in den Wettkampftechniken.

Bei dem 1-2 mal wöchentlich durchzuführenden ausdauerorientierten Lauftraining sollte die erworbene aerobe Grundlagenausdauer erhaltungsmäßig umfangvermindert weitertrainiert werden unter zunehmender Einbeziehung von anaeroben Belastungsformen (Intervallmethoden, höhere Intensitäten).

2 mal wöchentlich ist ein kombiniertes Krafttraining: Maximalkrafttraining / IK-Training zu absolvieren, da eine effektive Verbesserung der Schnellkraft nur in Kombination mit einer Steigerung der Maximalkraft möglich ist.

Beim Techniktraining ist eine zunehmende Stabilisierung der in der allgemeinen Vorbereitungsphase begonnenen Technikvariation anzustreben. Das Herausarbeiten der Wettkampfspezialtechniken, Trainieren von Handlungsketten sowie darüber hinaus die Entwicklung technomotorisch-taktischer Komponenten (Wettkampfverhalten, Randori-Formen, Situationstraining) stehen im Vordergrund. Insgesamt ist eine deutliche Intensitätssteigerung gegenüber der allgemeinen Vorbereitungsperiode festzustellen.

## Übersicht Trainingseinheiten spezielle Vorbereitungsperiode:

- Lauftraining (Ausdauer): 1-2x / Woche
- Lauftraining (Sprints / Schnelligkeitsausdauer): 2x / Woche
- Krafttraining (Maximalkraft/ IK): 2x / Woche
- Techniktraining (Karate): 4x / Woche







**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

### **C) Wettkampfphase (WP)**

In der Wettkampfvorbereitung steht die Entwicklung der karatespezifischen Wettkampfausdauer und die individuelle Optimierung des technisch-taktischen Wettkampfverhaltens im Mittelpunkt. Diese Phase dauert nur wenige Wochen und hat zum Ziel die Wettkampfform auf höchstem individuellem Niveau auszuprägen.

Weitere Ziele sind:

- die Athleten zu motivieren,
- Stabilisierung von reaktionsschnellen Bewegungshandlungen,
- Optimierung aller koordinativ-technischen Faktoren, (MARTIN / CARL / LEHNERTZ)

### **Allgemeine Zielsetzung**

- Optimale Vorbereitung auf den Wettkampfhöhepunkt
- Herstellen des optimalen konditionellen Niveaus
- Vervollkommnung der individuellen sportlichen Technik
- Optimale psychische Vorbereitung auf den Wettkampf

### **Trainingsschwerpunkte**

Kurze, intensive Schnelligkeits- und Schnellkraftbelastungen (im alaktaziden und laktaziden Bereich). Im Technikanwendungstraining/ Wettkampfttraining:

- Optimieren der individuellen Wettkampftechniken und des Wettkampfverhaltens
- Ausgehend von Spezialtechniken gegnerbezogene Variationen in Angriff und Verteidigung in Verbindung mit Auswahlreaktions- und Startsignalschulung
- Stabilisieren von gegnerbezogenen individuellen taktischen Handlungsmustern
- Wettkampfformen mit hoher Intensität mit und ohne Aufgabenstellung, mit Einbeziehung von Kampfrichtern (Wettkampfsimulation)
- 2 x wöchentliches IK-Training, jedoch nicht in der letzten Woche vor dem Hauptwettkampf!
- Sinnvollerweise sollten auch vermehrt unterstützende regenerative Maßnahmen (Massagen, Physio, Sauna) durchgeführt werden.

### **D) Übergangsperiode (ÜP)**

Die Übergangsphase ist die Phase des bewusst gewollten zeitweiligen Verlustes der sportlichen Form. Sie ist gekennzeichnet durch aktive Erholung, regeneratives Lauftraining, Technikerwerbstraining und alternative Trainingsformen. Es gibt keine Trainingsschwerpunkte und es finden keine Wettkämpfe statt. Das erarbeitete Niveau sollte aber nicht mehr als 20% bis zur nächsten Vorbereitung sinken. Andernfalls ist der Anschluss nicht gewährleistet und Belastungen werden schlechter verkraftet. Weitgehende Reduktion von sportartspezifischen Trainingsinhalten (Technikerwerbstraining, Kihon und evtl. Gürtelprüfungen sind möglich).





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

## 5. Abschlussbemerkungen

Ein Rahmentrainingsplan kann die individuelle Umsetzung der Aufgaben für die Athleten nicht ersetzen. In Zusammenarbeit mit den Heim- und Bundestrainern sollte ein persönlicher Trainingsplan erarbeitet werden. Die Umsetzung muss dann den Sportlern überlassen werden. Je jünger die Kadermitglieder, desto eher müssen sie einen erfahrenen Trainer an die Seite bekommen, der ihnen gerade den Zugang zum sportartunspezifischen (Kraft-, Schnellkraft- und Sprint-)Training eröffnet. Dieses ist zwingend mit der international geforderten hohen Athletik verbunden, die allein durch ein Karatetraining, nicht mehr zu erreichen ist. Die größten Anforderungen werden an die Demonstration von Schnelligkeit und an die Sprungkraft gestellt. Hier müssen den Athleten und Trainern umfangreiche Hilfen und Ideen, zur individuellen Umsetzung dieser Aufgaben im Training, zur Verfügung gestellt werden. Hobbymäßiges, 4-maliges Training pro Woche erfüllt diese Vorgaben nicht und hat nichts mit Leistungssport zu tun. Alle am Erfolg beteiligten Parteien müssen zusammenarbeiten, um die Voraussetzungen zu schaffen, die für einen langfristigen Erfolg notwendig sind.

## 6. Anhang

Um ermitteln zu können ob sich die Leistungsfähigkeit durch das geplante Training verändert bedarf es der Leistungsdiagnostik. Ziel einer Leistungsdiagnostik ist demnach die Beurteilung des gegenwärtigen Zustandes eines Leistungssportlers. Sie beinhaltet die Erfassung der körperlichen Leistungsfähigkeit eines Menschen aufgrund physikalischer, physiologischer und biochemischer Kenngrößen. Dabei hängt die Leistungsfähigkeit nie von nur einem Faktor ab. Sie ist multifaktoriell und je nach Sportart oder gar Disziplin unterschiedlich. Am Anfang einer Bewegungshandlung steht zunächst einmal die physische Anforderung, die zu bewältigen ist. Diese Sprints, Sprünge, Schläge oder Tritte stellen eine definierte Belastung dar. Die Leistung ist dann das Ergebnis der Verwirklichung einer Tätigkeit. In Abhängigkeit von der individuellen Leistungsfähigkeit kommt es zu unterschiedlichen Beanspruchungen des Körpers. Training bedeutet demnach das Leistungsvermögen zu ökonomisieren. Ziel ist es mehr Leistung mit möglichst geringem Aufwand zu erreichen. Für einen Kämpfer heißt das beispielsweise eine höhere Kampfgeschwindigkeit bei gleichem Energieverbrauch abrufen zu können. Es ist bekannt, dass sich beispielsweise das Grundlagentraining zu einer besseren Ausdauerleistung beiträgt und gleichzeitig sich auch positiv auf die Geschwindigkeitsleistungen auswirkt. Dies geschieht durch die Ökonomisierung der Herz- und Lungenarbeit, einer verstärkten Kapillarisation aller Organe und einer höheren Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln, Knochen und Muskeln. Um eine Beurteilung der Leistungsfähigkeit zu erreichen, müssen Quer- oder Längsschnittuntersuchungen angestrebt werden. Querschnittuntersuchungen geben Aufschluss über die Einordnung des Probanden in eine vergleichbare Gruppe anhand von bereits vorliegenden Richtwerten (z.B. Talentsichtungsmaßnahmen). Längsschnittuntersuchungen dagegen überprüfen der Wirksamkeit eines Trainings (Methodik, Trainingsmittel, Rehamaßnahmen, etc.) und zeigen gegebenenfalls die Fortschritte auf.





**Chef Leistungssport**  
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen  
Mobile +41 79 699 42 79  
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

## **Kleine Leistungsdiagnostik (Test)**

Mit diesem schnell auszuführenden, nicht invasiven und kostengünstigen Test soll es den Heim- und Bundestrainern ermöglicht werden den sportartunspezifischen, konditionellen Anteil der Leistung ihrer Athleten zu überprüfen. Das internationale Niveau kennt keine Hobbysportler mehr, so dass es zwingend erforderlich ist neben einer Perfektion im Karate auch eine bestmögliche Athletik zu entwickeln. Konditionelle Leistungsmängel sollen so erkannt und zeitnah beseitigt werden, so dass die karatespezifische Leistung keine Beeinträchtigung erfährt.

Ausdauer:	Coopertest
Schnelligkeit:	5m, 10m, 30m Sprintzeit Jump and reach Standweitsprung aus der 90° Hocke (1x und 5x am Stück ohne Unterbrechung) Medizinballstossen (einarmig [giaku tsuki und „Brustpass“; Männer und Junioren 4kg, der Rest 2kg)
Koordination:	Einbeinstand mit geschlossenen Augen auf der Airexmatte Beidarmiges Tennisball prellen
Kraft:	1 RM Bankpresse 1 RM Latziehen 1RM Rudern 1RM Beinpresse
Beweglichkeit:	sit and reach Spagat

Die Durchführung ist exakt zu gestalten und die Ergebnisse werden vom Bundeslehrwart gesammelt und analysiert. Dies ermöglicht sowohl eine Longitudinal- als auch eine Querschnittsuntersuchung des Kaders. Für die Planung bis zur WM 2014 sollte dies zu einer Absicherung der Leistung und der Periodisierung beitragen.

Im Kumite-Training wie auch in Testverfahren werden immer noch überwiegend schnellkraftausdauernde Methoden verwandt. Zum Beispiel sollen die Liegestütz pro Minute eine Aussage über deren Fitnesslevel ergeben. Dies muss überdacht werden. Im karatespezifischen Kämpfen absolvieren die Beine eine ständige Bewegung und es kommt zu keinen Verschnaufpausen. Die Arme hingegen sind nur in einzelnen Kampffaktionen gefragt und werden meist locker am Körper gehalten. Da aber die Arme über 80% aller Treffer erzielen, müssen sie extrem schnell agieren. Im Gegensatz dazu müssen die Beine eher ausdauernden Belastungen standhalten. Ein Testverfahren wie oben beschrieben scheint das Belastungsprofil nicht exakt widerzuspiegeln und wird z.B. auf Liegestütz 20 Sekunden/Schnellkraftausdauer angepasst. Die besten Vorhersagekriterien für eine effiziente Kampfweise sind die Fähigkeit sich schnell und multidirektional zu bewegen, sowie hohe Tritt-, Schlag- und Blockgeschwindigkeiten zu erzielen.

