



2. Info - Newsletter

des

Shotokan Karate Dojo Deggendorf

des SV Deggendorf



Liebe Karateka, liebe Mitglieder,

ein wundervolles, wenn auch Teils auch recht turbulentes Jahr geht zu Ende und es ist herrlich zu erLEBEN, wie sich durch Euch alle in einem MITEinander ohne Gleichen, etwas GROSSartiges entwickelt.

Der Newsletter verabschiedet sich für dieses Jahr mit einem RückBLICK auf die Monate September/Okttober bis Dezember.

Ich wünsche Euch allen eine WUNDERvolle Weihnacht und erholsame Feiertage. Lasst das Christ-KIND in Euch wirken, seid SELBST das Geschenk und spendet überall dort, wo Ihr die nächsten Tage auftaucht, besonders viel GLÜCK, FREUDE und Optimismus ... sendet stets Zuversicht aus und strahlt :-))) !!!! , denn das ist das, was die MENSCHen in dieser Zeit ganz besonders brauchen und auch schätzen.

In diesem Sinne - **Merii Kurisumasu**
Euer Siegfried

Aktuelle Neuigkeiten rund um unser Dojo erfahrt Ihr wie gewohnt auf unserer Homepage:

www.shotokan-deggendorf.de

Inhalt:	Seite:
1 Karate Lehrgang mit Helmut Körber, Dieter Deml und Stefan Retzer	2
2 Besuch aus Castrop – Rauxel bei der Karateabteilung	3
3 Vereinsmeisterschaft Kinder und Jugend der Karateabteilung	4
4 Weihnachtsfeier der Erwachsenen	5
5 Weihnachtsfeier der Jugend	5
6 Dojo Neuigkeiten / Glückwünsche / Infos	6
7 Termine 01-03/2009	6
8 Wissenssecke / Fachartikel / japanische Fachausdrücke	7

1. Karate Lehrgang mit Helmut Körber, Dieter Deml und Stefan Retzer

Am 4. 10.08 fand in der neuen Comeniusturnhalle ein Karatelehrgang beim SV Deggenau statt. Ca. 70 Aktive fanden sich zum Training ein. 3 verschiedene Trainer -- Helmut Körber und Dieter Deml aus Bad Abbach sowie Stefan Retzer, der Dojoleiter der Karateabteilung des SV Deggenau - deckten in ihren Trainingseinheiten alle drei Säulen des Karate ab: Kata (Kampf gegen einen imaginären Gegner), Kumite (Freikampf) und Kihon (Grundschultechniken). Es wurde in drei Gruppen trainiert: 9.-6. Kyu, 5.-2. Kyu und 1. Kyu bis Dan. Die Teilnehmerzahl war in allen drei Gruppen recht ausgewogen.



Da einige der Teilnehmer der Gruppe 1. Kyu bis Dan kurz vor ihrer Danprüfung standen, wurde hier von Helmut Körber schwerpunktmäßig auf div. Prüfungsbestandteile eingegangen. In den anderen Einheiten legte er besonderen Wert auf Innen- und Außenspannung bei verschiedenen Kihontechniken. Stefan Retzer begann seine Trainingseinheit in der Oberstufe mit Kihon-Kombinationen, die dann zu Partnerübungen zusammengesetzt wurden. Er legte hier Wert auf saubere Ausführung, d.h., auf korrekten grundschulmäßigen Bewegungsablauf. In der Unter- und Mittelstufe wurden verschiedene Kumiteformen besprochen und geübt. Stefan ließ in seine Einheiten auch Karategeschichte und japanische Philosophie mit einfließen. Besonders wichtig waren ihm hier die grundsätzliche Einstellung zum Training und die Dojoetikette. Dieter Deml legte seinen Schwerpunkt auf Kumite. Er wandelte hierfür eine Unterstufenkata entsprechend ab und forderte Kumitebewegungsmuster. Diese Einheit war konditionell sehr anspruchsvoll und man musste sich auf ständig wechselnde Partner einstellen.

Das Feedback der Teilnehmer war aufgrund der unterschiedlichen und vielseitigen Lehrinhalte durchweg positiv. Auch die Betreuung und Verpflegung der Karateka durch die Deggnauer Karateabteilung ließ wie immer nichts zu wünschen übrig.



2. Besuch aus Castrop – Rauxel bei der Karateabteilung



Zum 7. Mal trafen sich am 18.10.08 Mitglieder des Goju-Ryu Yuishinkan Karatevereins Castrop-Rauxel (Nordrhein-Westfalen) und der Shotokan-Karateabteilung des SV Deggendorf zum gemeinsamen Training und Gedankenaustausch.

Seit 2002 findet dieses Treffen jedes Jahr statt, abwechselnd in Castrop-Rauxel und Deggendorf. Dieses Jahr war der SV Deggendorf wieder dran, das Zusammenkommen zu organisieren. Da

beide Vereine unterschiedlichen Stilrichtungen angehören, ist es immer wieder interessant, andere Sichtweisen und Inhalte kennenzulernen. Der Dojoleiter des Castroper Vereins, Wolfgang Jordan (5. Dan) übernahm die Leitung des 2-stündigen Trainings am Vormittag. Das Thema war Selbstverteidigung. Alle Teilnehmer waren mit so großem Eifer und Ernst bei der Sache, dass die Zeit wie im Fluge verging.

Nach dem Training gab es erst einmal eine kleine Stärkung mit Weißwurst, Brezn und Weißbier. Bei diesen jährlichen Treffen steht nicht nur das Training im Vordergrund, sondern auch die weitere Freizeitgestaltung. Ziel ist es, den Gästen auch etwas die Landschaft und Kultur Niederbayerns nahezubringen, genauso wie die Deggendorfer auch schon sehr viele, z. Teil auch überraschende, Eindrücke im Ruhrgebiet gewonnen haben. Dieses Mal stand eine Führung durch Schloß Egg auf dem Programm, eine kleine Wanderung sowie ein zünftiges Ripperlessen am Abend.



Die Mitglieder beider Vereine fühlen sich durch die Treffen mittlerweile sehr freundschaftlich verbunden, so dass man sich beim Essen und anschließenden gemütlichen Beisammensein viel zu erzählen hatte. Alle freuen sich schon wieder auf nächstes Jahr. Dann heißt es für die Deggendorfer: auf nach Castrop-Rauxel.

3. Vereinsmeisterschaft Kinder und Jugend der Karateabteilung

Im November 2008 fand die alljährliche Vereinsmeisterschaft der Karateabteilung des SV Deggenau statt. Insgesamt 22 Starter gab es in den Kategorien Kata Unterstufe (Kata = Kampf gegen einen imaginären Gegner), Kata Oberstufe und Kumite (Freikampf). Alle Teilnehmer gaben ihr Bestes und konnten so die Kampfrichter und Zuschauer teilweise mit beeindruckenden Leistungen überzeugen. Insbesondere im Kumite gab es spannende Zweikämpfe.

Zu den Ergebnissen: In der Rubrik Kata Unterstufe hat Marius Mühlbauer (9. Kyu) den 1. Platz errungen. Zweiter wurde Hannes Hacker (7. Kyu) und den dritten Platz belegte Marie Mühlbauer (9.

Kyu). Bei der Kata Oberstufe konnte nach einem Stechen Johannes Maier (7. Kyu) den Wettkampf für sich entscheiden. Corinna Herfort (4. Kyu) musste sich mit dem zweiten Platz zufrieden geben. Den 3. Platz errang Christoph Paul (6. Kyu). Im Kumite gab es so manche Überraschung. Verdient gewonnen hat Marco Liuthle (6. Kyu). Zweite und dritter wurden wieder Corinna Herfort (4. Kyu) und Christoph Paul (6. Kyu).



Nach der Kata-Vorrunde und dem Kumite Wettkampf gab es eine kurze Verpflegungspause. Bei Kuchen und Keksen konnten die Kämpfer sich entspannen bzw. die Teilnehmer der Kata-Finalrunde sich für ihren Einsatz stärken. Vor dem Finale gab es noch von Dojoleiter Stefan Retzer sowie Martin Wagner und Sigi Klingl eine Bo-Kata (ein Bo ist ein Stock in Größe und Stärke vergleichbar mit einem Besenstiel) zu sehen. Hierzu wurde auch die Bunkai (Anwendung) demonstriert. Walter Urban und Anita Stadler führten die Kata Jiin vor, ebenfalls mit Bunkai. Die Wettkampfteilnehmer als auch die Zuschauer waren von diesen Darbietungen sichtlich beeindruckt.

Insgesamt war die Vereinsmeisterschaft 2008 ein voller Erfolg und für alle Teilnehmer sehr lehrreich. Auch wer nicht mit einem Pokal, sondern "nur" mit einer Medaille heimgegangen ist, konnte neue Erfahrungen sammeln. Die nächste Chance auf einen Sieg gibt es 2009.

4. Weihnachtsfeier der Erwachsenen

Am 6.12.08 fand die alljährliche Weihnachtsfeier der Karateabteilung des SV Deggenau statt. Fast 40 Mitglieder fanden sich im Restaurant Split ein, um sich in geselliger Runde schon etwas auf Weihnachten und den Jahreswechsel einzustimmen. Natürlich wird am Ende eines Jahres auch immer eine kleine Rückschau gehalten. Der 1. Vorstand, Thomas Sieker, lobte den guten und durchaus nicht selbstverständlichen Zusammenhalt im Verein. Viele private Aktivitäten der Mitglieder außerhalb des Sports belegen dies. Daran zu arbeiten, dass dies so bleibt, sei mindestens genau so wichtig wie das Karatetraining. Der Dojoleiter Stefan Retzer blickte aus sportlicher Sicht zurück auf das Jahr 2008. Alle sportlichen Aktivitäten wie Lehrgangsausrichtungen, Vereinsmeisterschaft der Kinder und Jugendlichen, Gürtelprüfungen der Mitglieder etc. seien wie immer sehr erfolgreich verlaufen. Er zeigte sich sehr zufrieden mit der Umsetzung seiner sportlichen Ziele für den Verein. Positiv heraus hob er auch den unermüdlichen Einsatz der Trainer sowohl im Kinder- als auch im Erwachsenenbereich. Zwei langjährige Mitglieder (Anke Dreßler und Evi Pleintinger) wurden zum Schluß des "offiziellen" Teils noch wegen besonderer Verdienste für den Verein geehrt. Danach ging es dann endgültig zum gemütlichen Teil über. Aufgrund des guten Essens, eines guten Glases Wein oder Weißbier waren alle bester Laune und erst weit nach Mitternacht löste sich die Runde allmählich auf.

5. Weihnachtsfeier der Jugend

Am 17.12.08 fand traditionell im letzten Training des Jahres die Weihnachtsfeier der Kinder und Jugendlichen der Karateabteilung des SV Deggenau statt. Dieses Jahr traf man sich zum bowlen. Auf vier Bahnen konnten sich die Kids austoben. Auch kleine Wettkämpfe Bahn gegen Bahn fanden statt. Zwischendurch konnten sich alle mit Lebkuchen und Apfelschorle stärken. Am Ende wurden alle Kinder und Jugendlichen von den Trainern mit den besten Wünschen in die wohlverdienten Ferien entlassen.



6. Dojo-Neuigkeiten / Glückwünsche / Infos

Besondere Geburtstage:

55 Jahre **Petter Brigitte**
40 Jahre **Klingl Günther**
10 Jahre **Mühlbauer Marius**

– Herzlichen Glückwunsch!

Besondere Jubiläen:

Dankurkunde für besondere Verdienste 2008,
Dressler Anke und **Pleintinger Evi**

– Herzlichen Glückwunsch!

Neuigkeiten:

Vor wenigen Tagen erteilte uns die Botschaft, dass unser Jugendleiter **Pistohl Birger** und seine Ehefrau **Julia** Nachwuchs erwarten.



– Herzlichen Glückwunsch!

7. Termine 01-03/2009

Januar 2009

17.01.2009 **Selbstverteidigungs- Lehrgang mit Fritz Oblinger in Landshut-Altdorf**, über A 92 München Landshut, Ausfahrt Altdorf/Pfeffenhausen Rottenburg a. d. Laaber, Richtung Ortsmitte Dekan-Wagner-Straße in die Böhmerwaldstraße einbiegen, neue Turnhalle.



Februar 2009

15.02.2009 **Bezirksmeisterschaft Niederbayern 2009**
Kinder – Schüler – Jugend – Junioren – Leistungsklasse –
Masterklasse ab 40 Jahre in Hauzenberg, Eckmühlstraße
94051 Hauzenberg, **falls Interesse bei den Kindern und
Jugendlichen besteht, wendet euch an eure Trainer bzgl.
weiterer Infos. Auch das Zuschauen lohnt sich!**
**Diesbezüglich können Fahrgemeinschaften gebildet
werden – also traut euch zu fragen 😊**

März 2009

21.03.2009 **Trainermeeting in Ingolstadt**

aktualisierte Termine findet Ihr auf unserer Homepage!

8. Wissenssecke / Fachartikel / japanische Fachausdrücke

Grundlagen der Schnelligkeit – Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Karate
Fachartikel aus Toshiya Magazin Januar 2007

Grundlagen der Schnelligkeit, Teil II

Wie im Teil I des letzten Newsletters verdeutlicht, wird bei der Schnelligkeit sportwissenschaftlich unterschieden in die Aktionsschnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit. Wir werden dieses Mal die Reaktionsschnelligkeit und seine Trainierbarkeit näher betrachten und dann im Teil 3 Übungsbeispiele für das Karatetraining geben.

Reaktionsgeschwindigkeit

Die Reaktionsschnelligkeit setzt den Sportler in die Lage, auf Reize der Umwelt mit minimaler Zeitverzögerung zu reagieren. Dabei reagiert der Mensch auf optische (0,15 - 0,2 sec) und akustische (0,12 - 0,27 sec) sowie taktile (0,09 - 0,18 sec) Signale unterschiedlich schnell. Diese unterschiedlichen Reaktionszeiten sind bei allen Sportlern unterschiedlich. Wer schneller auf optische Reize reagiert als sein Gegner, muss nicht automatisch auch schneller auf akustische reagieren. Um das Phänomen der Reaktionsleistungen erfassen zu können, müssen wir einen tieferen Einblick in sportwissenschaftliche Erkenntnisse geben. Man kann den Reaktionsablauf in verschiedene Phasen einteilen. Und wie immer in den Wissenschaften kreieren unterschiedliche Autoren unterschiedliche Modelle. Seit über 30 Jahren hat sich aber mit minimalen Abwandlungen ein Modell des Sportwissenschaftlers ZACIORSKIJ durchgesetzt.

Er unterscheidet folgende fünf Phasen:

- Auftreten eines Signals auf die Rezeptoren Auge, Ohr oder Haut
 - optisch = Gegner im Kumite öffnet die Deckung
 - akustisch= Zuruf des Trainers während des Wettkampfs
 - taktil = Kämpfer fühlt bei Körperkontakt, dass ein Wurf Erfolg versprechend ist
- die Erregung wird über afferente Nervenbahnen in das Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark) überführt; dauert ungefähr 0,03 sec

- Übergang des Reizes in die Nervennetze und Bildung des effektorischen Signals, also eines Aktionsplans oder Befehls
- das Signal trifft vom Zentralnervensystem über efferente Nervenbahnen in den Muskel, das dauert auch ungefähr 0,03 sec
- Übertragung des Nervenreizes am Ende des Nervs von der motorischen Endplatte auf die Muskelfaser; der Muskel wird gereizt und es entsteht eine mechanische Aktivität im Muskel durch Kontraktion; diese Zeitverzögerung zwischen Ankommen des Reizes auf die Muskelfaser und der mechanischen Aktivität des Muskels nennt man Latenzzeit. Sie beträgt ca. 0,004 - 0,01 sec. Diese Latenzzeit hängt von der Art der gereizten Muskelfasern (FT-, FTO oder ST-Fasern), dem Erwärmungsgrad des Muskels und seiner Viskosität ab.

In der Psychologie werden andere Modelle diskutiert, die sich hauptsächlich von obigem Modell dadurch unterscheiden, dass vor der ersten Phase eine weitere Phase geschoben ist, nämlich die Phase der Vorbereitung, in der sich der Sportler auf den zu erwartenden Reiz einstellt. Bei allen Modellen gibt es aber ein zusätzliches Phänomen:

die Antizipation. Lange glaubte man, dass die Reaktionsleistungen hauptsächlich von der Schnelligkeit der Reizleitung in den Nervenbahnen abhängen würden. Beim Training von Handballtorwarten hat man aber festgestellt, dass für den durchschnittlichen Torwart mit einer Reaktionszeit von ca. 0,3 sec bei Auswahlreaktionen kein Strafwurf zu halten sei. Nur bei Fernwürfen würde die Reaktionszeit ausreichen, um so zu reagieren, dass die initiierten Bewegungsausführungen des Torwarts einen Tordreffer verhindern könnten. Gute Torleute sind jedoch in der Lage, Torwürfe aus kurzer Distanz oder Strafwürfe zu halten. Sie müssen in der Lage sein, den Wurf richtig zu ahnen, also zu antizipieren. Nicht nur im Handball gehört seit langer Zeit das automatisierte Einüben von Standardabwehrbewegungen zum Techniktraining. Auch im Judo werden die Spitzenathleten durch das Einüben bestimmter Spezialwürfe ihrer Gegner mit einem Trainingspartner vorbereitet. Der Trainingspartner versucht den Spezialwurf des potentiellen Gegners an seinem Trainingspartner anzubringen und der Trainierende speichert die Bewegungserfahrungen, die er kurz vor dem erfolgreichen Wurfansatz taktil empfindet. So kann er den Wurf schon im Ansatz erahnen und ein Bewegungsprogramm abrufen bevor sein Gleichgewicht gebrochen ist. Denn dann wäre die Reaktion im Sinne der Reaktionstheorie zu spät. Jeder Topathlet verfügt über individuelle Bewegungsschemata in der Vorbereitung eines Wurfes, die seinen Spezialwurf charakterisieren. Sind diese dem Verteidiger bekannt und einstudiert, kann er den Spezialwurf des Gegners antizipieren.

Antizipationsfähigkeit

ist ein vorausschauendes Programmieren und Bereitstellen von potentiellen Handlungsalternativen, also die Voraussicht oder Vorwegnahme von Ereignissen verbunden mit der Auswahl eines entsprechenden Bewegungsmusters.

Antizipationsfähigkeit und Karate

Auch im Karate spielt die Antizipationsfähigkeit eine große Rolle, im Kumite Shiai hängt von ihr oftmals der Ausgang eines Kampfes ab. Aber schon im Anfängertraining lässt sich beobachten, dass mit der vorausschauenden Ahnung des Angriffsbeginns der Verteidiger im Vorteil ist. Deutlich wird es im Kihon Ippon Kumite, wenn der Angreifer konzentriert seinen Angriff vorbereitet und unmittelbar vor seinem Bewegungsbeginn noch einmal tief einatmet, was dem aufmerksamen Verteidiger nicht verborgen bleibt. Der Verteidiger kennt seine Trainingspartner und weiß genau, dass unmittelbar nach dem tiefen Einatmen des Angreifers und der damit unmerklichen Aufwärtsbewegung der Schultern der Angriff erfolgen wird. Somit antizipiert er den Angriff und startet fast zeitgleich seine Rückwärtsbewegung mit seiner Verteidigungstechnik. Andere Trainingspartner bereiten (im Anfängerbereich) ihren Angriff mit einer kurzen Kopfneigung nach hinten vor, andere wiederum pressen die Lippen aufeinander oder schließen kurz die Augen und starten dann nach vorne. Das alles sind Zeichen, die der konzentrierte Verteidiger wahrnehmen und in seine Reaktion einbinden kann.

Im Fortgeschrittenen-Training gilt es, diese Zeichen am Gegner unter variierenden Bedingungen wahrzunehmen und für zukünftige Begegnungen zu speichern. Dazu muss er Handlungsalternativen entwickeln, so genannte Bewegungsprogramme, die er dann abrufen kann. Denn es ist nicht nur entscheidend, dass er weiß, der Gegner wird jetzt unmittelbar mit ashi barai/gyaku zuki angreifen. Er muss auch in Abhängigkeit von seiner eigenen Lage (rückwärts ausweichend, auf der Mattengrenzung stehend, links oder rechts Vorlage, vielleicht Verletzung einer Extremität, der Kampfrichter steht ungünstig, etc.) das Erfolg versprechendste Bewegungsmuster auswählen. Mit der Ahnung des unmittelbar bevorstehenden Angriffs (Antizipationsfähigkeit) muss er schon mit seiner Reaktion beginnen - nicht erst, wenn seine Rezeptoren (zumeist Augen) den Angriff signalisieren. Denn dann ist es in der Regel bei Spitzenkämpfern zu spät (siehe Handballtorwart). Dieser Prozess des Antizipierens und des frühzeitigen Reagierens mit der eigenen Technik ist die Grundlage für den Erfolg. Der Zeitverlust bei der Reaktionsschnelligkeit entsteht bei den meisten Kämpfern durch den zeitlichen Aufwand, den die Athleten für die Auswahlreaktion benötigen. Das heißt, mit welchem Programm, welcher Technik sie den Angriff erwidern. Es muss natürlich jene Technik sein, die unter den gegebenen Umständen das erforderliche taktische Ziel erreicht. Soll der bevorstehende Angriff nur vereitelt werden, soll daraus eine wertbare eigene Technik erfolgen, oder führt der Verteidiger und möchte nur Zeit gewinnen oder einer unnötigen Verletzung kurz vor Kampfbende entgehen.

Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit

In der letzten Ausgabe hatten wir schon erwähnt, dass einfache Reaktionen Bewegungsantworten auf stereotype Auslösereize darstellen. Komplexen Reaktionen dagegen liegt eine Auswahlreaktion auf variierende Signale zu Grunde. Die Reaktionszeit nimmt mit Anzahl der Alternativen zu. Während die einfache Reaktionsschnelligkeit durch Training um 10 - 15 % gesteigert werden kann, liegt die Verbesserung der komplexen Reaktionsschnelligkeit bei 30 - 40 %.

Wie sieht das in der Wettkampfpraxis aus?

Selten sind im Kumite Shiai die einfachen Reaktionen. Beispiel: ohne erkennbare Vorankündigung versucht der Angreifer ashi barai. Der Verteidiger muss zunächst seinen Fuß aus dem Gefahrenbereich bringen und reagiert mit zurückziehen des Fußes. Das ist eine einfache Reaktion. Beispiel: Von den sehr dicht beieinander stehenden Kämpfern bringt der Angreifer durch eine extreme Körperstreckung einen kizami zuki in die Zielregion. Der Verteidiger kann in dieser Phase nur mit Ausweichen des Kopfes oder Oberkörpers reagieren. Das ist auch eine einfache Reaktion. Ebenso, wenn er mit dem ganzen Körper in Form von yori ashi zurück oder seitwärts gleitet. Diese Formen der einfachen Reaktionen lassen sich durch Training um 10 - 15 % steigern. Wie oben erwähnt liegt der größte Trainingserfolg bei der Verbesserung der komplexen Reaktionen.

Was beeinflusst im Allgemeinen die Reaktionsleistungen

Ab dem 7. bis zum 25. Lebensjahr werden die Reaktionszeiten immer kürzer. Die größten Steigerungsraten werden bis zum Alter von 14 Jahren erzielt. Ab dem 25. Lebensjahr nehmen die Reaktionszeiten langsam zu und nach dem 50. Lebensjahr fallen sie merklich stärker ab. Ältere Männer weisen meist eine kürzere Reaktionszeit auf als ältere Frauen. Ungewohnte Körperhaltungen wirken sich negativ auf die Reaktionszeiten aus. Wer immer nur mawashi geri Angriffstechnik nach dem gleichen Muster trainiert, reagiert schneller mit dieser Technik als wenn er einen mawashi geri in aussichtsreicher Verteidigungsposition als Konter einsetzen will. Erst das Üben dieser veränderten Positionshaltungen führt zur Verkürzung der Reaktionszeiten.

Rechtshänder reagieren mit rechts schneller als mit links.

Die **oberen Extremitäten** reagieren schneller als die unteren.

Alles was die **Konzentration stört**, wirkt sich negativ auf die Reaktionsleistung aus. Der Lärm in der Sporthalle, ungewohnte optische Signale (das erste Mal im Abendfinale unter Scheinwerferlicht), ungewohnte akustische Signale durch einen Fremdtrainer während des

Kampfs (zu Hause Heimtrainer, im Finale auf der Deutschen Meisterschaft oder bei internationalen Begegnungen der Landes- oder Bundestrainer) beeinflussen negativ die Konzentrationsfähigkeit der Athleten.

Einen entscheidenden Einfluss haben die **inneren und äußeren Wärmezustände** der Sportler. "Nach verschiedenen Untersuchungen verringern sich die Reaktionszeit und ihre Schwankungsbreiten bei intensiver innerer Erwärmung; genau genommen wurde die Reaktionszeit stabiler. Bei unzureichender Erwärmung trat Instabilität auf.

Starken Anteil an einer Verbesserung der Reaktionszeit wird hier vor allem die Verringerung der **Latenzzeit** durch Wärme haben" (Manfred Grosser, Schnelligkeitstraining).

Die Reaktionszeiten nehmen zu, je höher die **Anzahl der Alternativen** ist, auf die der Sportler reagieren muss. Top-Athleten verfügen über eine Vielzahl technisch hochwertiger Angriffsmuster. Sie beginnen ihren Angriff mit einer Finte und veranlassen beim Verteidiger eine Reaktion. Wenn der Angreifer nach der Finte über mehrere Erfolg versprechende Fortsetzungsmöglichkeiten verfügt, ist es für den Verteidiger schwierig, sich für ein geeignetes Bewegungsprogramm zu entscheiden. Das verlängert die Reaktionszeit. Bei einfacheren Gegnern, die nach einer Finte immer über die gleichen Angriffstechniken verfügen, liegen die Reaktionszeiten für den Verteidiger günstiger, da er in diesem Fall immer mit dem gleichen Muster seinerseits reagieren kann.

Sind die **Signale**, auf die reagiert werden soll, **undeutlich**, so verlängert das die Reaktionszeit. In der Praxis bedeutet das z.B. ein mißverständlicher Zuruf des Trainers oder der Vereinskollegen am Rande der Tatami. Oder ein sehr verdeckt vorgetragener Angriff des Gegners. Es kann auch eine ganz neue Angriffsvariante sein, die die Reaktionszeit des Verteidigers verzögert. Aus diesem Grunde war in den letzten Jahren der Franzose Biamonti so erfolgreich, da er mit immer neuen Varianten aufwarten konnte und sehr kreativ war. Neuerdings bringen die Aserbeidschaner mit ihren unkonventionellen Techniken und Wurfansätzen frischen Wind in die Weltspitze.

Das Ergebnis der Karatetechnik, also die **Qualität des Ergebnisses hat ebenso Einfluss auf die Reaktionszeit**. Soll einfach nur ein Angriff abgewehrt werden, um Zeit zu gewinnen, wird der Anspruch an die Qualität der Technik nicht so hoch sein. Ist der Athlet aber schon zweimal verwarnet worden und kann den Punkterückstand nur durch einen jodan mawashi geri aufholen, so wird sich der Anspruch an die Genauigkeit der Technik negativ auf die Reaktionszeit auswirken.

Ermüdungerscheinungen des Sportlers beeinflussen sehr stark die Reaktionsleistungen. So kann es zum einen nicht verwundern, wenn Athleten in ihrer Gewichtsklasse bis ins Finale gelangen und anschließend unbedingt noch in der Allkategorie starten wollen oder

müssen und dort enttäuschen, weil ihre Reaktionsleistungen auf Grund der Ermüdung merklich nachgelassen haben. Andererseits ist es umso erstaunlicher, wenn diese Athleten den Sieg in ihrer Gewichtsklasse davon tragen und später auch noch in der Allkategorie wie Vitali Kez aus Limburg bei der letzten Deutschen Meisterschaft (DKV) der Junioren in Schwenningen. "Bei Ermüdung kommt es zur Verlängerung der Reaktionszeit, insbesondere für komplexe Reaktionen mit mehreren Wahlmöglichkeiten. Die Funktion der Ermüdung liegt in ihrem Schutzmechanismus gegenüber einer Überanspruchung. Durch den ermüdungsbedingten Schutz der so genannten autonom geschützten Reserven wird im Normalfall eine völlige Ausschöpfung der Energiereserven des Organismus verhindert und so eine vitale Gefährdung vermieden." (Weineck)

Reaktionsleistung und Muskelanspannung

Bei Sprintern hat man erkannt, dass die Reaktionsleistung nach dem Startschuss umso besser ist, wenn eine gewisse Anspannung der Muskulatur vor der einzusetzenden Reaktion erfolgt. Die Sprinter verwirklichen das, indem sie ihre Fußsohlen leicht in die Startblöcke drücken. "Physiologisch gesehen besteht eine Abhängigkeit der isometrischen Spannungsentwicklung des Muskels von seinem jeweiligen Dehnungszustand: Die Arbeit des Muskels steigt mit zunehmender Vordehnung an." (Grosser)

Im Kumite haben sich daraus die Steppbewegungen entwickelt, die oftmals zum reinen Hüpfen mutieren. Traditionell bewegen sich japanische Kumite-Athleten noch meistens nach der Art wie in den artverwandten Kampfkünsten Kendo, Aikido oder Iaido. Kurze Yori-Ashi-Schritte, wobei der hintere Fuß nach Möglichkeit den Kontakt nicht zum Boden verliert und genau die erforderliche Vorspannung initiiert wird, die für einen explosiven Angriffsbeginn erforderlich ist. Das japanische Damen Team fiel bei der letzten Weltmeisterschaft (WKF) in Finnland insbesondere durch diese Art der veraltet erscheinenden Vorwärtsbewegung auf und konnte aber den Weltmeistertitel ungefährdet erringen.

Die Art der Vorspannung ist sehr individuell. In der Sportwissenschaft geht man heute davon aus, dass ein Optimum der Vorspannung vorliegt, wenn der Muskel einen Vordehnungswert erreicht hat, der 20 % über der Ruhelänge des Muskels liegt. Zielgerichtete Aufmerksamkeit steigert Reaktionsschnelligkeit Eine zielgerichtete Aufmerksamkeit auf eine beabsichtigte Bewegung verursacht vermehrte Aktivitäten des Zentralnervensystems. Offensichtlich wird dabei die Funktionsmuskulatur in eine höhere Erregung versetzt. In dieser Vorperiode leistet der Athlet hervorragende Reaktionszeiten. Leider kann aber dieser Tonus nur ca. 2 bis 3 Sekunden aufrechterhalten werden. Dafür liegen laut Untersuchungen aber die Reaktionszeiten bei ca. 0,1 bis 0,125 sec.

Beispiel: der Verteidiger führt punktemäßig, lässt sich aber in die Ecke der Matte drängen und kann nicht mehr ausweichen, nur noch wenige Sekunden Kampfzeit, der Angreifer muss seine letzte Chance nutzen und angreifen. Für die Zeit von 2 - 3 Sekunden wird der Verteidiger in die so genannte Vorperiode versetzt und leistet hier seine kürzesten Reaktionszeiten. Deshalb laufen solche Angriffe auch nicht immer mit dem vom Angreifer angestrebten Erfolg ab. Es sei denn, der Verteidiger ist emotional so stark belastet, dass sich der vermehrte Erregungszustand negativ auf seine Reaktionszeit auswirkt. Vergleichbar ist das mit der Situation bei Sprintern, wenn der Starter das Vorsignal "Fertig!" gibt. Dann folgt bis zum Signal Startschuss genau die Phase der zielgerichteten Aufmerksamkeit, in der der Sportler 2 bis 3 Sekunden diesen erhöhten Tonus halten kann.

Im Teil 3 werden wir uns mit praktischen Übungen zur Steigerung der Reaktionsleistungen befassen und konkrete Übungsreihen für das Kinder- und Jugendtraining vorschlagen.

Quellenangaben:

J. Weineck, Optimales Training, perimed Fachbuch, Erlangen

J. Weineck, Sportbiologie, Spitta Verlag GmbH, Balingen

Martin – Carl – Lehnertz, Handbuch Trainingslehre, Verlag Hofmann, Schorndorf

W. Schöllhorn, Schnelligkeitstraining, rororo, Reinbek bei Hamburg

D. Harre, Trainingslehre, Sportverlag, Berlin

M. Letzelter, Trainingsgrundlagen, rororo, Reinbek bei Hamburg

Toshiya Magazin, Ausgabe Januar 2007