

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	LERNVERLAUF 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