

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