Folge 9: Handgelenk

Die Fitnessübungen der Nationalmannschaft

Die Übungen von DJB-Physiotherapeut Marco Welz verbessern bei den Judokas der Nationalmannschaft mögliche Schwachstellen und beugen Verletzungen vor. Mit dem *Judo Magazin* profitieren davon auch Breitensportler! In seiner Serie zeigt Welz je fünf Übungen.
In der letzten Folge für das Handgelenk

1

Art: dynamisch
Wiederholungen: 10-12
Sätze: 2
Beschreibung: *Kräftigung:* Unterarm wird auf dem Oberschenkel abgelegt, Wasserflasche halten – Handgelenk geht nach vorne und zurück. Unterarm bleibt aufgelegt.

2

Art: dynamisch
Wiederholungen: 10-12
Sätze: 2
Beschreibung: *Kräftigung:* Unterarm wird auf dem Oberschenkel abgelegt, Wasserflasche halten – Handgelenk geht nach außen und zurück. Unterarm bleibt aufgelegt.

Hinweis: *Einige Leser werden es gemerkt haben – viele der Übungen in dieser Serie werden von Nationalmannschaftskämpferin Viola Wächter demonstriert. Ihr sei dafür herzlich gedankt!*

3

Art: dynamisch
Wiederholungen: 10-12
Sätze: 2
Beschreibung: *Kräftigung:* Unterarm liegt auf dem Oberschenkel auf, das Thera-Band wird mit dem Fuß gehalten. Hand ist offen und gestreckt – Faustschluss und anbeugen.

4

Art: dynamisch
Wiederholungen: 10-12
Sätze: 2
Beschreibung: *Kräftigung:* Unterarm liegt auf dem Oberschenkel auf, das Thera-Band wird mit dem Fuß gehalten. Hand ist offen und gebeugt – gestreckt nach oben ziehen.

5

Art: statisch
Zeit: 20-25 Sekunden
Sätze: 2
Beschreibung: *Dehnung:* 1. Rechte Hand beugen, linke Hand gibt moderaten Zug, Ellbogen bleibt gestreckt. 2. Rechte Hand ausgestreckt, linke Hand gibt moderaten Zug.

Der Autor und das Konzept

Die Serie

analytisches KörperKonzept

DJB-Physiotherapeut Marco Welz
Foto: privat

Marco Welz ist Mitinhaber der Mannheimer Krankengymnastik-Praxis „Die Fitmacher“ und Physiotherapeut der DJB-Frauenauswahl. Der früher selbst erfolgreiche Judoka hat das Präventionsprogramm **Analytisches Körper-Konzept** entwickelt. Das auf Analyse, Therapie und Training basierende Konzept setzt er seit 2013 bei der Frauen-Nationalmannschaft ein, entsprechend seinem Credo: „Auf einem guten körperlichen Fundament können Judotechniken noch besser umgesetzt werden.“

Auf einen Blick

Alle Folgen

JM 08-2016: Sprunggelenk
JM 09-2016: Kniegelenk
JM 10-2016: Hüfte
JM 11-2016: Lendenwirbelsäule
JM 12-2016: Brustwirbelsäule
JM 01-2017: Halswirbelsäule
JM 02-2017: Schultergelenk
JM 03-2017: Ellbogen
JM 04-2017: Handgelenk