

Anforderungsprofil an Ju-Jutsu Fighter

Anforderungsprofil A/B Kader:

Allgemeine Voraussetzungen

Kondition

Grundlagenausdauer	3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w)
Schnellkraft	Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung Medizinballwurf
Beweglichkeit	
passiv	Grätsche 140° Rumpfbeugen im Stehen
aktiv	Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf <ul style="list-style-type: none">• Halbkreisfußtritt vorwärts• Halbkreisfußtritt rückwärts
Maximalkraft	Bankdrücken <ul style="list-style-type: none">• 1,5faches Körpergewicht (m)• 1,1faches Körpergewicht (w) Bankziehen <ul style="list-style-type: none">• 1,4faches Körpergewicht (m)• 1,1faches Körpergewicht (w) Beinpresse/Kniebeuge <ul style="list-style-type: none">• 2faches Körpergewicht (m)• 1,5faches Körpergewicht (w) Reisen mit umsetzen <ul style="list-style-type: none">• 1,3faches Körpergewicht (m)• 1faches Körpergewicht (w)
Koordination	Turnelemente <ul style="list-style-type: none">• Sprungrolle• Kopfstand• Handstand abrollen• Handstützüberschlag seitwärts• Handstützüberschlag vorwärts Kastenbumeranglauf Seilspringen in Variationen Rückenrolle
Mentale Fähigkeiten	Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

Part 1	gerade Führhand zum Körper gerade Schlaghand zum Körper Faustrücken und Innenkante zum Kopf Halbkreistritte zum Kopf Halbkreisfußtritt rückwärts zum Kopf 1 Stopptechnik Bein 1 Stopptechnik Faust
Übergang Part 1 / 2	2 Würfe aus dem Übergang 1 x aktiv den Griff holen 1 x Griff holen durch auflaufen lassen des Gegners
Part 2	Würfe nach vorne beidbeinig und einbeinig Abtauchtechnik Wurf nach hinten Selbstfalltechnik Ausheber 2 kleine Würfe/Beingreifer
Übergang Part 2 / 3	1 Übergänge ohne Wurf (Schutztechnik) 1 Übergang mit Wurf
Part 3	2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten 2 Würgetechnik 2 Hebeltechnik 2 Beinhebel
Kombinationen	Part 1 2 2er und 3 er Kombination in Part 1 mit und ohne Beintechniken 1 Konterkombination 2 Kombination in der „falschen“ Auslage Part 2 1 Handlungskomplex in Part 2, der die meisten Reaktionen des Partners berücksichtigt 1 Handlungskomplex aus einem Unorthodoxen Griff Part 3 Angriffskombinationen gegen die Bank, Rückenlage des Partners und von der Kopfseite des Partners Angriffe aus der eigenen Rückenlage Verteidigungskombinationen bei eigener Bankposition und Bauchlage
Taktisches Verhalten	Konzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen einen Kampf bei Punktführung sicher gewinnen einen Kampf bei Punkterückstand gewinnen können in der „falschen“ Auslage Kampfhandlungen ausführen

Anforderungsprofil an Ju-Jutsu Fighter

Anforderungsprofil C Kader:

Allgemeine Voraussetzungen

Kondition

Grundlagenausdauer	3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w)
Schnellkraft	Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung Medizinballwurf
Beweglichkeit	
passiv	Grätsche 140° Rumpfbeugen im Stehen
aktiv	Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf <ul style="list-style-type: none">• Halbkreisfußtritt vorwärts• Halbkreisfußtritt rückwärts
Maximalkraft	Bankdrücken <ul style="list-style-type: none">• 1,1faches Körpergewicht (m)• 0,8faches Körpergewicht (w) Bankziehen <ul style="list-style-type: none">• 1,1faches Körpergewicht (m)• 0,7faches Körpergewicht (w) Beinpresse/Kniebeuge <ul style="list-style-type: none">• 1,5faches Körpergewicht (m)• 1,0faches Körpergewicht (w)
Koordination	Turnelemente <ul style="list-style-type: none">• Sprungrolle• Kopfstand• Handstand abrollen• Handstützüberschlag seitwärts• Handstützüberschlag vorwärts Seilspringen in Variationen Rückenrolle
Mentale Fähigkeiten	Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

Part 1	gerade Führhand zum Körper gerade Schlaghand zum Körper Faustrücken und Innenkante zum Kopf Halbkreistritte zum Kopf 1 Stopptechnik Faust 1 Stopptechnik Bein
Übergang Part 1 / 2	1 Wurf aus dem Übergang 1 x aktive den Griff holen
Part 2	1 Wurf nach vorne beidbeinig und einbeinig 1 Selbstfallwurf 1 Wurf nach hinten 1 Ausheber 2 kleine Würfe/Beingreifer
Übergang Part 2 / 3	1 Übergang ohne Wurf (Schutztechnik)
Part 3	2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten Befreiungstechniken aus Haltetechniken 1 Würgetechnik 1 Hebeltechnik 1 Beinhebel Lösen der Beinklammer
Kombinationen	Part 1 1 2er und 3 er Kombination in Part 1 mit und ohne Beintechniken 1 Konterkombination 1 Kombination in der „falschen“ Auslage Part 2 1 Handlungskomplex in Part 2, der die meisten Reaktionen des Partners berücksichtigt Part 3 Angriffskombinationen gegen die Bank, Rückenlage des Partners und von der Kopfseite des Partners Angriffe aus der eigenen Rückenlage Verteidigungskombinationen bei eigener Bankposition und Bauchlage
Taktisches Verhalten	Konzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen einen Kampf bei Punktführung sicher gewinnen einen Kampf bei Punkterückstand gewinnen können in der „falschen“ Auslage Kampfhandlungen ausführen

Anforderungsprofil an Ju-Jutsu Fighter

Anforderungsprofil D/C Kader und D Kader:

Allgemeine Voraussetzungen

Kondition

Grundlagenausdauer	3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w)
Schnellkraft	Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung Medizinballwurf
Beweglichkeit	
 passiv	Grätsche 140° Rumpfbeugen im Stehen
 aktiv	Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf <ul style="list-style-type: none">• Halbkreisfußtritt vorwärts• Halbkreisfußtritt rückwärts
Maximalkraft	Bankdrücken <ul style="list-style-type: none">• 0,8faches Körpergewicht (m)• 0,6faches Körpergewicht (w) Bankziehen <ul style="list-style-type: none">• 0,7faches Körpergewicht (m)• 0,5faches Körpergewicht (w) Beinpresse/Kniebeuge <ul style="list-style-type: none">• 1,0faches Körpergewicht (m)• 0,8faches Körpergewicht (w)
Koordination	Turnelemente <ul style="list-style-type: none">• Sprungrolle• Kopfstand• Handstand abrollen• Handstützüberschlag seitwärts• Handstützüberschlag vorwärts Kastenbumeranglauf Seilspringen in Variationen Rückenrolle
Mentale Fähigkeiten	Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

Part 1	gerade Führhand zum Körper gerade Schlaghand zum Körper Faustrücken und Innenkante zum Kopf Halbkreistritte zum Kopf 1 Stopptechnik Faust 1 Stopptechnik Bein
Übergang Part 1 / 2	1 Wurf aus dem Übergang 1 x aktive den Griff holen
Part 2	1 Wurf nach vorne beidbeinig und einbeinig 1 Selbstfallwurf 1 Wurf nach hinten 1 kleiner Wurf/Beingreifer
Übergang Part 2 / 3	1 Übergang ohne Wurf (Schutztechnik)
Part 3	2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten Befreiungstechniken aus Haltetechniken 1 Würgetechnik 1 Hebeltechnik Lösen der Beinklammer
Kombinationen	Part 1 1 2er und 3 er Kombination in Part 1 mit und ohne Beintechniken 1 Konterkombination Part 2 1 Handlungskomplex in Part 2, der die meisten Reaktionen des Partners berücksichtigt Part 3 Angriffskombinationen gegen die Bank, Rückenlage des Partners und von der Kopfseite des Partners Angriffe aus der eigenen Rückenlage Verteidigungskombinationen bei eigener Bankposition und Bauchlage
Taktisches Verhalten	Konzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen einen Kampf bei Punktführung sicher gewinnen einen Kampf bei Punkterückstand gewinnen können