

## Anforderungsprofil an Ju-Jutsu Duoka

### Anforderungsprofil A/B Kader:

#### Allgemeine Voraussetzungen

#### Kondition

<b>Grundlagenausdauer</b>	3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w)
<b>Schnellkraft</b>	Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung 50 m Sprints (schneller Antritt)
<b>Beweglichkeit</b>	
<b>passiv</b>	Grätsche 140° Rumpfbeugen im Stehen
<b>aktiv</b>	Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf <ul style="list-style-type: none"><li>• Halbkreisfußtritt vorwärts</li></ul>
<b>Maximalkraft</b>	Bankdrücken <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1,1faches Körpergewicht (w)</li></ul> Bankziehen <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,4faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1,1faches Körpergewicht (w)</li></ul> Beinpresse/Kniebeuge <ul style="list-style-type: none"><li>• 2faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1,5faches Körpergewicht (w)</li></ul> Reisen mit umsetzen <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,3faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1faches Körpergewicht (w)</li></ul>
<b>Koordination</b>	Turnelemente <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprungrolle</li><li>• Kopfstand</li><li>• Handstand abrollen</li></ul> Kastenbumeranglauf Seilspringen in Variationen Rückenrolle
<b>Mentale Fähigkeiten</b>	Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit

## **Spezielle Leistungsvoraussetzungen**

<b>Grundlage</b>	Alle Duo Angriffe fließend (Im Schlaf) Kampfstellung synchron mit dem Partner Körperspannung beim Fallen Fallschule aus jeder Lage
<b>Würfe</b>	Technisch korrekte Ausführung <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 Würfe nach vorn</li><li>• 2 Selbstfaller</li><li>• 1 eingesprungener Wurf</li><li>• 1 Handwurf aus der Bewegung</li></ul>
<b>Faustatemi</b>	Alle Stöße und Schläge kontrolliert mit leichtem Kontakt <ul style="list-style-type: none"><li>• Handkante innen und außen</li><li>• Fausstoß</li><li>• Faustschlag</li></ul>
<b>Fußatemi</b>	Alle Stöße und Tritte kontrolliert mit leichtem Kontakt <ul style="list-style-type: none"><li>• Fußstoß vorwärts über Gürtelhöhe</li><li>• Halbkreisfußtritt zum Kopf</li><li>• Fußstoß seitwärts über Gürtelhöhe</li></ul>
<b>Hebeltechniken</b>	Kontrollierte Ausführung mit Körperspannung <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Armstreckhebel in der Grundform</li><li>• 3 Armbeugehebel in der Grundform</li></ul>
<b>Würge- und Kontolltechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Würge mit Verwendung der Kleidung</li><li>• Freies Würge in der Grundform</li></ul>

## Anforderungsprofil an Ju-Jutsu Duoka

### Anforderungsprofil C und D/C Kader:

#### Allgemeine Voraussetzungen

#### Kondition

<b>Grundlagenausdauer</b>	3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w)
<b>Schnellkraft</b>	Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung 50 m Sprints (schneller Antritt)
<b>Beweglichkeit</b>	
<b>passiv</b>	Grätsche 140° Rumpfbeugen im Stehen
<b>aktiv</b>	Beintechniken in Zeitlupe bis zur Schulter <ul style="list-style-type: none"><li>• Halbkreisfußtritt vorwärts</li></ul>
<b>Maximalkraft</b>	Bankdrücken <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,1faches Körpergewicht (m)</li><li>• 0,8faches Körpergewicht (w)</li></ul> Bankziehen <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,1faches Körpergewicht (m)</li><li>• 0,7 faches Körpergewicht (w)</li></ul> Beinpresse/Kniebeuge <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5 faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1,0 faches Körpergewicht (w)</li></ul>
<b>Koordination</b>	Turnelemente <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprungrolle</li><li>• Kopfstand</li><li>• Handstand abrollen</li></ul> Seilspringen in Variationen Rückenrolle
<b>Mentale Fähigkeiten</b>	Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit

## **Spezielle Leistungsvoraussetzungen**

<b>Grundlage</b>	Alle Duo Angriffe fließend Kampfstellung synchron mit dem Partner Körperspannung beim Fallen Fallschule aus jeder Lage
<b>Würfe</b>	Technisch korrekte Ausführung <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Würfe nach vorn</li><li>• 1 Selbstfaller</li><li>• 1 Handwurf aus der Bewegung</li></ul>
<b>Faustatemi</b>	Alle Stöße und Schläge kontrolliert mit geringem Abstand <ul style="list-style-type: none"><li>• Handkante innen und außen</li><li>• Fausstoß</li><li>• Faustschlag</li></ul>
<b>Fußatemi</b>	Alle Stöße und Tritte kontrolliert mit geringem Abstand <ul style="list-style-type: none"><li>• Fußstoß vorwärts über Gürtelhöhe</li><li>• Halbkreisfußtritt zum Kopf</li><li>• Fußstoß seitwärts über Gürtelhöhe</li></ul>
<b>Hebeltechniken</b>	Kontrollierte Ausführung mit Körperspannung <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Armstreckhebel in der Grundform</li><li>• 3 Armbeugehebel in der Grundform</li></ul>
<b>Würge- und Kontolltechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Würge mit Verwendung der Kleidung</li><li>• Freies Würge in der Grundform</li></ul>

## Anforderungsprofil an Ju-Jutsu Duoka

### 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

50 m Sprints (schneller Antritt)

##### Beweglichkeit

###### passiv

Grätsche 140°

Rumpfbeugen im Stehen

###### aktiv

Beintechniken in Zeitlupe bis zur Schulter

- Halbkreisfußtritt vorwärts

##### Maximalkraft

Bankdrücken

- 0,8 faches Körpergewicht (m)

- 0,6 faches Körpergewicht (w)

Bankziehen

- 0,7 faches Körpergewicht (m)

- 0,5 faches Körpergewicht (w)

Beinpresse/Kniebeuge

- 1,0 faches Körpergewicht (m)

- 0,8 faches Körpergewicht (w)

#### Koordination

Turnelemente

- Sprungrolle

- Kopfstand

- Handstand abrollen

Seilspringen in Variationen

Rückenrolle

#### Mentale Fähigkeiten

Willensstärke

Durchsetzungsvermögen

Konzentrationsfähigkeit

## **Spezielle Leistungsvoraussetzungen**

<b>Grundlage</b>	Alle Duo Angriffe fließend Kampfstellung synchron mit dem Partner Körperspannung beim Fallen Fallschule aus jeder Lage
<b>Würfe</b>	Technisch korrekte Ausführung <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Würfe nach vorn</li><li>• 1 Selbstfaller</li><li>• 1 Handwurf aus der Bewegung</li></ul>
<b>Faustatemi</b>	Alle Stöße und Schläge kontrolliert mit geringem Abstand <ul style="list-style-type: none"><li>• Handkante innen und außen</li><li>• Fausstoß</li><li>• Faustschlag</li></ul>
<b>Fußatemi</b>	Alle Stöße und Tritte kontrolliert mit geringem Abstand <ul style="list-style-type: none"><li>• Fußstoß vorwärts über Gürtelhöhe</li><li>• Halbkreisfußtritt zum Kopf</li><li>• Fußstoß seitwärts über Gürtelhöhe</li></ul>
<b>Hebeltechniken</b>	Kontrollierte Ausführung mit Körperspannung <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Armstreckhebel in der Grundform</li><li>• 2 Armbeugehebel in der Grundform</li></ul>
<b>Würge- und Kontolltechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Würge mit Verwendung der Kleidung</li><li>• Freies Würge in der Grundform</li></ul>