Anforderungsprofil an Bundeskader BJJ/ Ne-Waza

Allgemeine Voraussetzungen A/B Kader:

Kondition

Grundlagenausdauer

Cooper Test:

- 3200m (m)
- 3000m (w)

Schnellkraft

Standweitsprung

- 260 cm (m)
- 235 cm (w)

Medizinballwurf 2kg

- 14 m (m)
- 10 m (w)

Kraftausdauer

Klimmzüge

- 25 Stück (m)
- 15 Stück (w)

Liegestütze :

- 50 Stück (m)
- 40 Stück (w)

Sit-ups:

- 50 Stück (m)
- 40 Stück (w)

Beweglichkeit passiv

Grätsche (160°)

Rumpfbeugen im Sitzen (>20 cm) (Sit and Reach)

aktiv

Nacken/LWS: Schulterrolle mit Knie und Füßen am Boden

Maximalkraft

Bankdrücken

- 1,5faches Körpergewicht (m)
- 1,2faches Körpergewicht (w)

Bankziehen

- 1,5faches Körpergewicht (m)
- 1,2faches Körpergewicht (w)

Kniebeuge

- 2,0 faches Körpergewicht (m)
- 1,5 faches Körpergewicht (w)

Kreuzheben

- 1,6faches Körpergewicht (m)

- 1,3faches Körpergewicht (w)

Koordination

Kastenbummeranlauf

Turnelemente

- Sprungrolle
- Kopfstand
- Handstand abrollen
- Rad
- Radwende
- Kopfstützüberschlag vorwärts

Bewegungsformen am Boden

Shrimp (rückwärts, vorwärts, seitwärts)
 Sprawl (mit seitlichem Abdrehen der Hüfte)
 Upa – Bridge and Roll (imaginäre Mountbefreiung)
 Screw and Shoot (imaginäre Sidepositionbefreiung)

Mentale Fähigkeiten

Willensstärke
 Durchsetzungsvermögen
 Konzentrationsfähigkeit

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

Grundtechniken:

Geschlossene Guard

Armbar
 Omoplata
 Triangle
 Kimura
 2 versch. Sweeps

Offene Guard (De La Riva, Spiderguard, Butterflyguard, X-Guard)

Je zwei Techniken daraus

Pass the Guard (geschlossene und offene Guard)

Jeweils 2 Passes

Angriffe aus der Bank

Je 2 Sweeps
 je 2 Chokes

Escape Kesa-gatame, North South, Sideposition, Mount, Backmount, Knee on Belly

Je zwei Escapes

Escape Armbar,

Je 2 Escapes

Triangle und Omoplata

Attack Kesa-gatame, Nord-Süd, Sidemount, Mount, Backmount	Je einen Arambar und einen Chocke
Leglocks	2 verschiedene
Handgelenkhebel	2 verschiedene aus einem Haltegriff
Angriffe im Stand mit Abschluss in einer kontrollierten Position	Schneller Übergang in die Guard Wurf nach vorne Wurf nach hinten Rollwurf Take down
Kombinationen	Handlungskomplex Übergang Stand-Boden, Guard, Sideposition, Mount und Backmount, Attack
Sparring	Randori (40 min) unter Nutzung der Reaktionen und Kraft des Gegners
Regelwerk	Regelwerk so gut wie ein Kampfrichter können
Taktisches Verhalten	Unter Nutzung des Regelwerks verschiedene Konzepte gegen unterschiedliche Kämpfertypen („Judokämpfer“, große/kleine Kämpfer usw.) kennen und umsetzen können
Mentale Fähigkeiten	Allgemeines technisches Verständnis Wille zum Sieg Kampfgeist

Anforderungsprofil an Bundeskader BJJ/ Ne-Waza

Allgemeine Voraussetzungen C Kader:

Kondition

Grundlagenausdauer

Cooper Test:

- 3100m (m)
- 2800m (w)

Schnellkraft

Standweitsprung

- 240 cm (m)
- 220 cm (w)

Medizinballwurf 2kg

- 12 m (m)
- 8 m (w)

Kraftausdauer

Klimmzüge

- 20 Stück (m)
- 12 Stück (w)

Liegestütze :

- 40 Stück (m)
- 30 Stück (w)

Sit-ups:

- 50 Stück (m)
- 40 Stück (w)

Beweglichkeit passiv

Grätsche (160°)

Rumpfbeugen im Sitzen (>20 cm) (Sit and Reach)

aktiv

Nacken/LWS: Schulterrolle mit Knie und Füßen am Boden

Maximalkraft

Bankdrücken

- 1,3faches Körpergewicht (m)
- 1,0faches Körpergewicht (w)

Bankziehen

- 1,3faches Körpergewicht (m)
- 1,0faches Körpergewicht (w)

Kniebeuge

- 1,5faches Körpergewicht (m)
- 1,3faches Körpergewicht (w)

Kreuzheben

- 1,3faches Körpergewicht (m)

- 1,0faches Körpergewicht (w)

Koordination

Kastenbummeranlauf

Turnelemente

- Sprungrolle
- Kopfstand
- Handstand abrollen
- Rad
- Radwende
- Kopfstützüberschlag vorwärts

Bewegungsformen am Boden

Shrimp (rückwärts, vorwärts, seitwärts)
 Sprawl (mit seitlichem Abdrehen der Hüfte)
 Upa – Bridge and Roll (imaginäre Mountbefreiung)
 Screw and Shoot (imaginäre Sidepositionbefreiung)

Mentale Fähigkeiten

Willensstärke
 Durchsetzungsvermögen
 Konzentrationsfähigkeit

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

Grundtechniken:

Geschlossene Guard

Armbar
 Omoplata
 Triangle
 Kimura
 2 versch. Sweeps

Offene Guard (De La Riva, Spiderguard, Butterflyguard, X-Guard)

Je zwei Techniken daraus

Pass the Guard (geschlossene und offene Guard)

Jeweils 2 Passes

Angriffe aus der Bank

Je 2 Sweeps
 je 2 Chokes

Escape Kesa-gatame, North South, Sideposition, Mount, Backmount, Knee on Belly

Je zwei Escapes

Escape Armbar,

Je 2 Escapes

Triangle und Omoplata

**Attack Kesa-gatame,
Nord-Süd, Sidemount,
Mount, Backmount**

Je einen Arambar und einen Chocke

Leglocks

2 verschiedene

Handgelenkhebel

2 verschiedene aus einem Haltegriff

**Angriffe im Stand mit
Abschluss in einer
kontrollierten Position**

Schneller Übergang in die Guard
Wurf nach vorne
Wurf nach hinten
Rollwurf
Take down

Kombinationen

Handlungskomplex Übergang Stand-Boden, Guard,
Sideposition, Mount und Backmount, Attack

Sparring

Randori (40 min) unter Nutzung der Reaktionen und
Kraft des Gegners

Regelwerk

Regelwerk so gut wie ein Kampfrichter können

Taktisches Verhalten

Unter Nutzung des Regelwerks verschiedene Konzepte
gegen unterschiedliche Kämpfertypen („Judokämpfer“,
große/kleine Kämpfer usw.) kennen

Mentale Fähigkeiten

Allgemeines technisches Verständnis
Wille zum Sieg
Kampfgeist

Anforderungsprofil an Bundeskader BJJ/ Ne-Waza

Allgemeine Voraussetzungen D/ C Kader und D Kader:

Kondition

Grundlagenausdauer

Cooper Test:

- 2650m (m)
- 2350m (w)

Schnellkraft

Standweitsprung

- 220 cm (m)
- 180 cm (w)

Medizinballwurf 2kg

- 11 m (m)
- 7,5 m (w)

Kraftausdauer

Klimmzüge

- 15 Stück (m)
- 10 Stück (w)

Liegestütze :

- 40 Stück (m)
- 30 Stück (w)

Sit-ups:

- 50 Stück (m)
- 40 Stück (w)

Beweglichkeit

passiv

Grätsche (160°)

Rumpfbeugen im Sitzen (>20 cm) (Sit and Reach)

aktiv

Nacken/LWS: Schulterrolle mit Knie und Füßen am Boden

Maximalkraft

Bankdrücken

- 1,0faches Körpergewicht (m)
- 0,8faches Körpergewicht (w)

Bankziehen

- 0,9faches Körpergewicht (m)
- 0,7faches Körpergewicht (w)

Kniebeuge

- 1,3faches Körpergewicht (m)
- 1,1faches Körpergewicht (w)

Kreuzheben

- 1,1faches Körpergewicht (m)

- 0,9faches Körpergewicht (w)

Koordination

Kastenbummeranglauf

Turnelemente

- Sprungrolle
- Kopfstand
- Handstand abrollen
- Rad
- Radwende
- Kopfstützüberschlag vorwärts

Bewegungsformen am Boden

Shrimp (rückwärts, vorwärts, seitwärts)
 Sprawl (mit seitlichem Abdrehen der Hüfte)
 Upa – Bridge and Roll (imaginäre Mountbefreiung)
 Screw and Shoot (imaginäre Sidepositionbefreiung)

Mentale Fähigkeiten

Willensstärke
 Durchsetzungsvermögen
 Konzentrationsfähigkeit

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

Grundtechniken:

Geschlossene Guard

Armbar
 Omoplata
 Triangle
 Kimura
 2 versch. Sweeps

Offene Guard (De La Riva, Spiderguard, Butterflyguard, X-Guard)

Je zwei Techniken daraus

Pass the Guard (geschlossene und offene Guard)

Jeweils 2 Passes

Angriffe aus der Bank

Je einen Sweep
 je einen Choke

Escape Kesa-gatame, North South, Sideposition, Mount, Backmount, Knee on Belly

Je einen Escape

Je einen Escape

**Escape Armbar,
Triangle und Omoplata**

Je einen Armbar und einen Choke

**Attack Kesa-gatame,
Nord-Süd, Sidemount,
Mount, Backmount**

eine Variante

Leglocks

Handgelenkhebel

Jeweils eine Variante aus einem Haltegriff

**Angriffe im Stand mit
Abschluss in einer
kontrollierten Position**

Schneller Übergang in die Guard
Wurf nach vorne
Wurf nach hinten
Take down

Kombinationen

Handlungskomplex Übergang Stand-Boden, Guard,
Sideposition, Mount und Backmount, Attack

Sparring

Randori (40 min) unter Nutzung der Reaktionen und
Kraft des Gegners

Regelwerk

Regelwerk sicher beherrschen

Taktisches Verhalten

Unter Nutzung des Regelwerks verschiedene Konzepte
gegen unterschiedliche Kämpfertypen („Judokämpfer“,
große/kleine Kämpfer usw.) kennen

Mentale Fähigkeiten

Allgemeines technisches Verständnis
Wille zum Sieg
Kampfgeist