

Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband

Anforderungsprofil Kaderathleten „Fighting“

I. Einleitung

Der vorliegende Anforderungskatalog dient als Orientierung für die Einberufung von Sportlern in den niedersächsischen Landeskader (LK).

Athleten sind männliche und weibliche Sportler aller Altersklassen gem. KaderO NI.

Die Entscheidung der Einberufung begründet sich auf den folgenden Entscheidungsfeldern:

- Platzierungen
- Sportmotorische Tests
- Alter und Trainingsalter
- Erfolgsperspektive
- Beurteilung durch den Landestrainer

Die vorliegenden Entscheidungsfelder sind untereinander gleichwertig.

Des Weiteren müssen folgende Voraussetzungen für eine Aufnahme in den Landeskader erfüllt sein:

- Einverständniserklärung der Eltern für Athleten der U18 und U21 (minderjährige Sportler)
- Ärztliche Unbedenklichkeitserklärung für Training im Leistungsbereich
- Persönliche Bereitschaft des Athleten zum Training im Leistungsbereich

Das Anforderungsprofil orientiert sich an folgenden allgemeinen und speziellen Voraussetzungen. Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Punkte und Aufgaben wird mit der Einladung zur Sichtung verschickt.

I. Allgemeine Voraussetzungen

1. Kondition

a. Grundlagenausdauer

- Coopertest

b. Schnellkraft / Schnelligkeit

- Wendelauf 4x 10m

c. Kraftausdauer

- Klimmzüge bis zum Maximum, gestreckte Arme /Aushängen
- Klimmzüge bei Frauen mit Kastenunterstützung

d. Maximalkraft

aa. Bankziehen

- 1,1faches Körpergewicht (Männer)
- 1,0faches Körpergewicht (U21 m)
- 0,9faches Körpergewicht (U18 m)

- 0,7faches Körpergewicht (Frauen)
- 0,6faches Körpergewicht (U21 w)
- 0,5faches Körpergewicht (U18 w)

bb. Bankdrücken

- 1,1faches Körpergewicht (Männer)
- 1,0faches Körpergewicht (U21 m)
- 0,9faches Körpergewicht (U18 m)

- 0,7faches Körpergewicht (Frauen)
- 0,6faches Körpergewicht (U21 w)
- 0,5faches Körpergewicht (U18 w)

e. Beweglichkeit

- Mind. 140° Beingrätze
- Rumpfbeugen im Stand

f. Spezielle Ausdauer

- Führhand-Schlaghand-Kombination an der Pratte / Partner (2min)
- Hand-Fuß-Kombination an der Pratte / Partner (2min)
- Uchi-Komi-Bewegung in schneller Ausführung (45sec)
- 15min (Senioren/U21) / 10min (U18) Bodenrandori ohne Pause
- 4 Randori á 4min (Senioren) / 4 Randori á 3min (U21) / 3 Randori á 3min (U18)

2. Koordination

- Seilspringen, verschiedene Sprünge
- Hampelmann-Sprung, verschiedene Sprünge
- Turnerrolle vorwärts / rückwärts
- Handstand, 5 sec. Halten
- Handstand abrollen
- aus der Rückwärtsrolle in den flüchtigen Handstand
- Radschlagen beidseitig
- Radwende
- Kasten-Bumerang-Test

3. Mentale / Soziale Fähigkeiten

- Durchsetzungswille
- Konzentrationsfähigkeit
- Lernwille
- Teamfähigkeit

II. Spezielle Voraussetzungen

1. Part I

- Führhand zum Körper mit Ausfallschritt
- Schlaghand zum Körper mit Ausfallschritt
- Handrückenschlag und Handinnenkante zum Kopf mit Ausfallschritt
- Halbkreistritt vorwärts / rückwärts zum Kopf
- Fußstoß vorwärts / seitwärts zum Körper

2. Übergang Part 1 / 2

- fließender Übergang von Part 1 zu Part 2 mittels einer Kombination und anschließender Wurfbewegung

3. Part II

- einbeiniger Wurf nach vorn
- beidbeiniger Wurf nach vorn
- Wurf nach hinten
- Kontertechnik gegen Wurf
- Aushebertechnik offensiv
- Beingreiftechnik
- Selbstfallwurf
- mind. ein Wurf nach vorn auf schwacher Seite
- mind. ein Wurf nach hinten auf schwacher Seite

4. Übergang Part 2 / 3

- fließender Übergang einer Wurftechnik in eine Bodentechnik mittels vorheriger taktischer Vorbereitung

5. Part III

- alle Haltegriffgruppen
- Befreiung aus Haltegriffen
- 1 Würgetechnik
- 1 Hebeltechnik
- Befreiung aus Guardhalteposition (eigene Oberlage)
- Drehung aus eigener Guardposition
- Angriffstechnik gegen die Bank
- Angriffstechnik aus eigener Rückenlage

6. Kombinationen

- 2er-Kombination Hand
- 3er-Kombination Hand und Fuß
- eine Part 1-Kombination in schwacher Auslage
- Wurfkomplex auf rechter Seite
- eine zweite Wurfkombination

7. Taktik

- Handlungskonzept gegen eine Part 1-Kämpfer
- Handlungskonzept gegen eine Part 2-Kämpfer

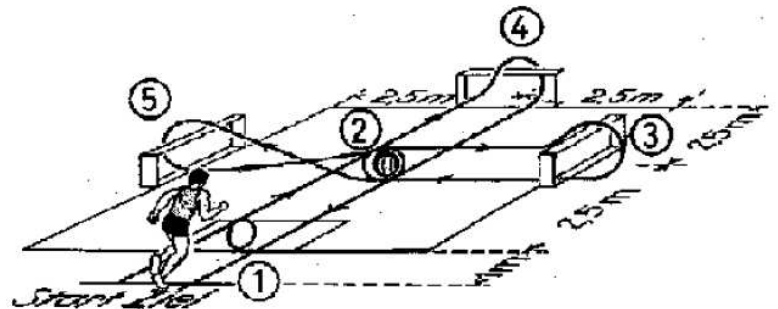
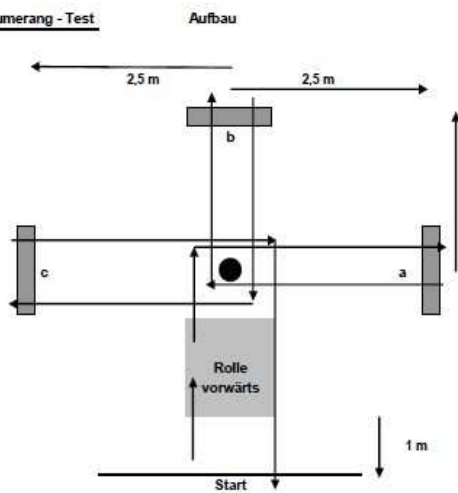
III. Sonstiges

1. Kastenbumerangtest

Ablauf:

- Auf Signal wird bei Position „1“ bzw. „Start- / Ziellinie“ begonnen
- Auf einer hinter der Startlinie befindlichen Matte wird eine Rolle vorwärts vollzogen
- Im Anschluss wird an dem mittig liegenden Ball „2“ links vorbei und auf das Hindernis „3“ zugelaufen
- Das Hindernis „3“ wird zuerst übersprungen und nach einer 180° Wende durchkrochen
- Im Anschluss wird an dem mittig liegenden Ball „2“ links vorbei und auf das Hindernis „4“ zugelaufen
- Das Hindernis „4“ wird zuerst übersprungen und nach einer 180° Wende durchkrochen
- Im Anschluss wird an dem mittig liegenden Ball „2“ links vorbei und auf das Hindernis „5“ zugelaufen
- Das Hindernis „5“ wird zuerst übersprungen und nach einer 180° Wende durchkrochen
- Nach zweitem Überqueren der Start- / Ziellinie wird die Zeit gestoppt

Kasten - Bumerang - Test



Bewertung

Senioren männlich / Männliche Jugend

Kastenbumerangtest	Gesamte Übung unter 14,7 Sek
Wendelauf	Gesamte Übung unter 14,5 Sekunden

Senioren weiblich / Weibliche Jugend

Kastenbumerangtest	Gesamte Übung unter 14,7 Sek
Wendelauf	Gesamte Übung unter 17,5 Sekunden