



Anforderungsprofil D-Kader Fighting

Konditionelle Voraussetzungen

Ausdauer 12-Minuten-Lauf (Coopertest)

Altersklasse	Männlich	Weiblich
Erwachsene und U21	3000 m	2600 m
U 18	2800 m	2400 m
U 16	2600 m	2200 m
U 14	2400 m	2100 m

Maximalkraft Nur U21 und Erwachsene

Übung	Männlich	Weiblich
Bankdrücken	1,0 x Körpergewicht	0,8 x Körpergewicht
Bankziehen	0,9 x Körpergewicht	0,7 x Körpergewicht
Kreuzheben	1,0 x Körpergewicht	0,8 x Körpergewicht
Kniebeuge/Beinpresse	1,2/1,4 x Körpergewicht	1,0/1,2 x Körpergewicht

Schnellkraft

Übung	Erwachsen U21 m	Erwachsen U21 w	U18 m	U18 w	U16 m	U16 w	U14 m	U14 w
Klimmzüge am Gürtel (10 Sek.)	12	12	10	10	8	8	6	6
Standweitsprung (m)	2,50	2,10	2,30	1,90	2,00	1,70	1,90	1,60
Medizinballwurf (3; 2 kg) (m)	13 (3kg)	10 (3kg)	10 (3kg)	7 (3kg)	10 (2kg)	7 (2kg)	7 (2kg)	4 (2kg)
Uchi-Komi/Wurfeinstiege (10 Sek.)	12	12	10	10	9	9	8	8

Kraftausdauer

Übung	Erwachsene U21 m	Erwachsene U21 w	U18 m	U18 w	U16 m	U16 w	U14 m	U14 w
Randori Part 1-3 (Minuten)	6	6	5	5	4	4	3	3
Liegestütze	40	30	30	20	20	12	15	8
Kniebeugen	50	50	40	40	30	30	20	20
Sit-Ups	80	70	60	50	50	40	30	20
Plank (Sek.)	120	120	90	90	75	75	60	60
Große Würfe	30	30	25	25	20	20	15	15



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Koordination

Turnelemente

- Sprungrolle
- Kopfstand
- Handstand abrollen
- Rückwärtsrolle in den Handstand
- Handstützüberschlag seitwärts
- Handstützüberschlag vorwärts

Seilspringen in Variation

Kastenbumeranglauf

Beweglichkeit

Beingrätsche 140°

Rumbeugen im Stand zum Boden

Beintechniken zum Kopf/ zur Schulter (bis U16) in Zeitlupe

Brücke

Mentale Fähigkeiten

Willensstärke

Durchsetzungsvermögen

Konzentrationsfähigkeit

Risikobereitschaft

Charakterliche Voraussetzungen

Respekt

Höflichkeit

Pünktlichkeit

Akzeptanz

Loyalität

Hygiene

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

Part 1

gerade Führhand zum Körper

gerade Schlaghand zum Körper

Fausrücken 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)



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Part 3

2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten
Befreiungstechniken aus Haltetechniken
1 Würgetechnik
1 Hebeltechnik
Lösen der Beinklammer

Kombinationen

Part 1

Je 1 x 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

gez. Witold Golonka
Landestrainer Fighting
Vorlage: Steffen Hecke
Bundestrainer Fighting