



# JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

## **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



# JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

## 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 Selbstfallwurf</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>• Fauststoß</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 Kontrolltechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Würge mit Verwendung der Kleidung</li><li>• Freies Würgen in der Grundform</li></ul>