



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Anforderungsprofil BJJ Landeskader

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)



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

- 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



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

**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

gez. Andreas Dold
Landestrainer BJJ

Vorlage:
siehe Bundeskader BJJ