



●—● = Intensität

●—● = Umfang

Landestrainer BJJ BW Andreas Dold



Kraft	Kraftausdauertraining	Maximalkrafttraining	Kraftausdauer	
	Muskelaufbau			Muskelaufbau
	Griffkraft			Griffkraft

sdau	Grundlagenausdauer	extensive Intervallmethode	intensive Intervallmethode	Grundlagenausdauer	ext. Intervallmethode
		Fahrtspiele			

spezifische Beweglichkeit durch Training selbst erlangen, wer Dysbalancen hat bzw. stark verkürzt ist, Beweglichkeit verbessern in Absprache mit dem Physiotherapeuten

Technik	Stand (Takedown, Guard Pull, Grifftechniken)			Stand (Takedown, Guard Pull, Grifftechniken)		
	Boden (Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game)			Boden (Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game)		
	Technikdrills & Technikerwerb	Spezialtechnik & Positionen automatisieren	Technikpfad spezialisieren	Technikdrills & Technikerwerb	Spezialtechnik & Positionen automatisieren	
	Koordination: „BJJ Tiere“, turnerische Elemente (Technikvoraussetzungstraining)			Koordination: „BJJ Tiere“, turnerische Elemente (Technikvoraussetzungstraining)		

Randori & Taktik	lange Randori > 6min	mittellange Randori 3 - 6min	manchmal Kampfzeit Randori 6min	lange Randori > 6min	mittellange Randori 3 -6min		
		Positionsrollen 1min- 2min	Positionsrollen 45sec.-1min				
	allgemeine Taktikschulung					allgemeine Taktikschulung	
		Konzepte gegen bekannte Gegner	Konzepte im Randori				Konzepte gegen bekannte Gegner

Mentales Training	Visualisierung Technik (Techniken & Handlungskomplexe)	Visualisierung Wettkampf	Visualisierung Technik (Techniken & Handlungskomplexe)		
	Entspannung			Entspannung	
		Zielsetzung & Optimierung			Zielsetzung & Optimierung
		Handlungsschnelligkeit			Handlungsschnelligkeit