



# JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

## **Rahmentrainingsplan 2021 Duo-Kader ARGE Ju-Jutsu Leistungssport Baden-Württemberg**

### **Inhaltsverzeichnis**

1. Periodisierung des Trainings- und Wettkampfjahres
2. Termine 2021
3. Trainingsaufbau im Jahresverlauf
4. Faktoren der Leistungsentwicklung
5. Der Weg zum Spitzen Duo Team - Grundlagen



# JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

## **1. Periodisierung des Training- und Wettkampfjahres 2021 für die Duo- Athleten/-innen des ARGE Ju-Jutsu Landeskaders Baden-Württemberg**

Siehe Anlage 1

Bundeskaderathleten/-innen aus BW finden ihren RTP auf der Webseite des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes unter Leistungssport und folgenden Link: <http://www.ju-jutsu.de/leistungssport/>

## **2. Termine 2021**

### **Nationale Meisterschaften**

- 06.02.2021 - Kaderlehrgang I - Jahresauftakt – Online via ZOOM
- N.N.B. - Landesmeisterschaften BW - N.N.B.
- 14.03.2021 - Kaderlehrgang II - Duo - Wiesental
- 24. - 25.04.2021 - Gruppenmeisterschaften Süd - N.N.B.
- 09.05.2021 - Kaderlehrgang III - Duo - Wiesental
- 15. - 16.05.2021 - Deutsche Schülermeisterschaften - Maintal
- 05. – 06.06.2021 - Trommler Cup - Philippsburg
- 06.06.2021 - Kaderlehrgang IV - Duo - Wiesental
- 19. - 20.06.2021 - Deutsche Meisterschaften – Gelsenkirchen
- 19.09.2021 - Kaderlehrgang V - Duo - Wiesental
- 27.11.2021 - Landesmeisterschaften BW - N.N.B.

### **2.1. Internationale Meisterschaften**

- N.N.B. - German Open in Hanau

### **2.2. Kaderlehrgänge**

Insgesamt finden 5 Kaderlehrgänge im Jahr statt. Dazu kommen entsprechende Stützpunkttrainingseinheiten.

- 06.02.2021 - Kaderlehrgang I - Jahresauftakt – Online via ZOOM
- 14.03.2021 - Kaderlehrgang II - Duo - Wiesental
- 09.05.2021 - Kaderlehrgang III - Duo - Wiesental
- 06.06.2021 - Kaderlehrgang IV - Duo - Wiesental
- 19.09.2021 - Kaderlehrgang V - Duo - Wiesental

Stützpunkttraining Duo in Philippsburg jeweils jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr.

Nicht nur für Duo-Kaderathleten/-innen sondern auch für Duo Anfänger bzw. deren Übungsleiter/-innen.



### 3. Trainingsaufbau im Jahr 2021

- Zeitraum: 30 Wochen
- Beginn: KW49 / 2020
- Ende: KW48 / 2021

**Zyklus 1:** KW 49 - 3; 30.11.2020 bis 24.01.2021

Etappe: **aVP allgemein**      Umfang: 80 – 100 % Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Üben von Grundtechniken auf Perfektion / Spezialtraining (Wurf oder Atemis) – mäßige Geschwindigkeit
4. Wettkampfspitzen: 4 Techniken je Serie, 6 Sätze pro Trainingseinheit
5. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten, Fun Sportarten machen und Sauna
6. Dehnen 2 x täglich 5 Minuten

**Zyklus 2:** KW 4-13; 25.01. bis 29.03.2021

Etappe: **sVP allgemein**      Umfang: 70 – 90 %      Intensität: 65 – 80 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Techniken und Kombinationen festigen
4. Wettkampfspitze: 3-4 Techniken je Serie, 4-5 Sätze pro TE
5. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung

**Zyklus 3:** KW 14 – 26; 30.03. bis 04.07.2021

Etappe: **Wettkampfperiode**      Umfang: 60 – 90      Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Fahrtspiele, Intervalltraining, Schnelligkeitstraining



# JU-JUTSU

## ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

2. Kraft: Schnellkrafttraining
3. Technik: Techniken und Kombinationen auf Geschwindigkeit und Ausdruck trainieren
4. Wettkampfspitze: 3 Techniken je Serie, Wettkämpfe simulieren 3 – 5 Kämpfe pro Training
5. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln.

**Zyklus 4:** 27-28 KW; 05.07. bis 18.07.2021

Etappe: **Übergangsperiode**      Umfang: 40 - 50 %      Intensität: 70 – 20 %

Inhalte:

1. Ausdauer: lockeres Ausdauertraining
2. Kraft: turnerische Übungen
3. Technik: lockeres Techniktraining (andere Techniken erleben)

Keine komplette Ruhe Fun-Sportarten!

Anmerkung: Für die Wettkampfsaison in der 2. Jahreshälfte, die Mesozyklen wie in der ersten Jahreshälfte von Trainingsintensität her trainieren. Dabei den Sommer bereits für die Grundlagenausdauer nutzen z.B. Fun Sportarten, Mountainbiken oder Schwimmen.

**Zyklus 5:** KW 29-34; 19.07. bis 29.08.2021

Etappe: **aVP allgemein**      Umfang: 80 – 100 %      Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Üben von Grundtechniken auf Perfektion / Spezialtraining (Wurf oder Atemis) – mäßige Geschwindigkeit
4. Wettkampfspitzen: 4 Techniken je Serie, 6 Sätze pro Trainingseinheit
5. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten, Fun Sportarten machen und Sauna
6. Dehnen 2 x täglich 5 Minuten

**Zyklus 6:** KW 35-38; 30.08. bis 26.09.2021

Etappe: **sVP allgemein**      Umfang: 70 – 90 %      Intensität: 65 – 80 %



# JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Techniken und Kombinationen festigen
4. Wettkampfspitze: 3-4 Techniken je Serie, 4-5 Sätze pro TE
5. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung

**Zyklus 7:** KW 39 – 48; 27.09. bis 05.12.2021

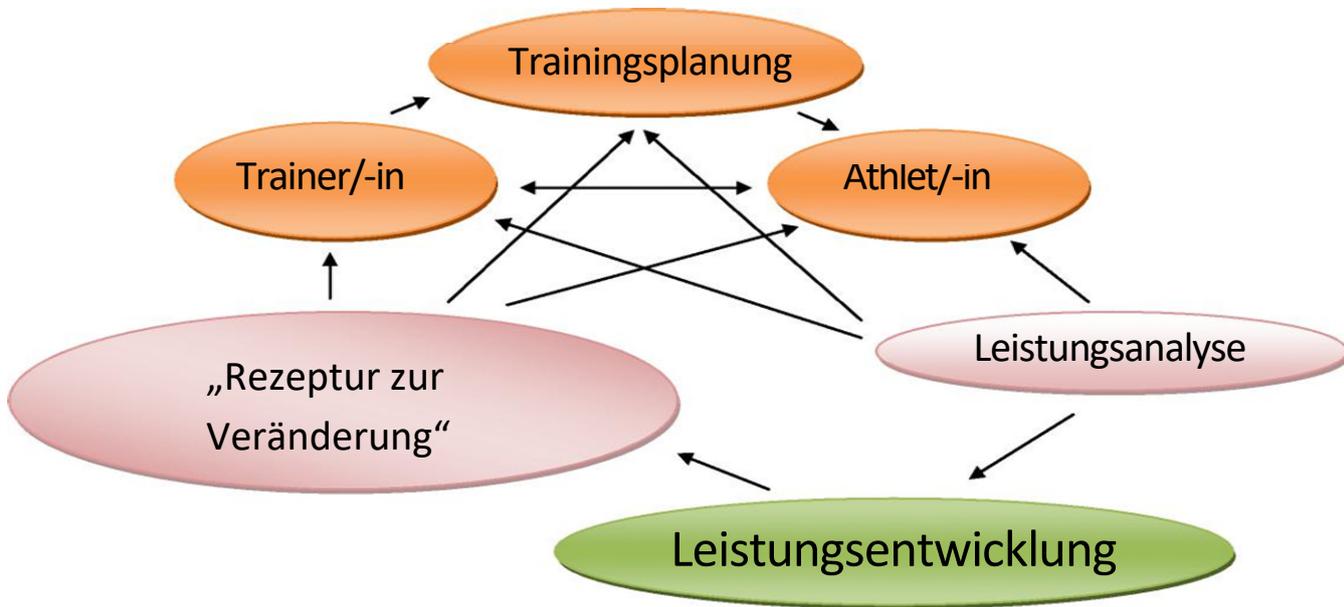
Etappe: **Wettkampfperiode**      Umfang: 60 – 90      Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Fahrtspiele, Intervalltraining, Schnelligkeitstraining
2. Kraft: Schnellkrafttraining
3. Technik: Techniken und Kombinationen auf Geschwindigkeit und Ausdruck trainieren
4. Wettkampfspitze: 3 Techniken je Serie, Wettkämpfe simulieren 3 – 5 Kämpfe pro Training
5. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln.



## 4. Faktoren der Leistungsentwicklung





**JU-JUTSU**  
ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

## **5. Der Weg zum Duo-Spitzen team**

### **5.1. Persönlichkeitsfaktoren**

Die Ausprägung personaler Faktoren entscheidet mit über den Wirkungsgrad des Trainings gemessen am sportlichen Ergebnis.

Im Anspruchsniveau der Athletinnen und Athleten muss die Forderung an die eigene Persönlichkeit und Leistung sowie der individuelle Maßstab bei der Wertung der Leistung und des Verhaltens zum Ausdruck kommen.

Die Qualität der intellektuell-geistigen Fähigkeiten entscheidet auch über Fortschritte bei den notwendigen höheren Belastungsanforderungen.

Die Herausbildung und Ausprägung der psychischen Wettkampfeigenschaften vollzieht sich in der Regel in enger wechselseitiger Beziehung zu den Einstellungen und moralischen Qualitäten im Prozess der Anforderungsbewältigung.

Psychische Wettkampfeigenschaften äußern sich in folgenden Formen:

**1. Konzentrationsfähigkeit**

**2. Mobilisationsfähigkeit**

**3. Risikobereitschaft**

**4. Durchhaltefähigkeit**

**5. Gewinnen und Verlieren akzeptieren**

Um an die Deutsche und später Weltspitze zu gelangen ist eine entsprechende Grundausbildung notwendig.



## 5.2. Grundlagenausbildung für Duo-Athleten

### 5.2.1. Grundausbildung in der Altersklasse U10/U12

**Zielsetzung:** Entwicklung von Freude an vielseitiger, allgemeiner, bewegungssportliche und ju-jutsu spezifischer Betätigung.

	<b>Trainingsinhalte</b>	<b>Anmerkungen / Empfehlungen</b>
<b>1.1. Wettkampfparameter</b>	Vergleichskämpfe Duo-Serien 1 und 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftsspiele</li> <li>• Spiele zur Förderung des Teamgeistes</li> </ul>
<b>2 . Leistungsvoraussetzungen</b>		
<b>2.1. Technik im Abwehrbereich</b>	<b>Technikerwerbstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grifflösetechniken</li> <li>• Griffsprengen</li> <li>• Abwehrtechniken mit der Hand</li> <li>• Unterarmblocktechniken nach Außen, Innen und Unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnikvermittlung</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> <li>• Einfache Kombinationen</li> </ul>
<b>2.2. Technik im Atemibereich</b>	<b>Technikerwerbstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerader Fauststoß</li> <li>• Faustrückenschlag</li> <li>• Gerader Fußstoß</li> <li>• Halbkreisfußtritt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnikvermittlung</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> <li>• Einfache Kombinationen</li> <li>• Deutliche Technik</li> </ul>
<b>2.3. Technik im Wurfbereich</b>	<b>Technikerwerbstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beinstellen</li> <li>• Hüftwurf</li> <li>• Schulterwurf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnikvermittlung</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> </ul>



# JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

<b>2.4.</b> <b>Abschlusstechniken</b>	<b>Technikerwerbstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fauststoß abwärts</li> <li>• Seitstreckhebel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnikvermittlung</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> </ul>
<b>2.4.</b> <b>Technik in Kombination</b>	<b>Technikerwerbstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duo-Serien 1 und 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache sinnvolle Kombinationen</li> <li>• Kein Schnelligkeitstraining</li> <li>• Kein Krafttraining</li> </ul>
<b>2.5.</b> <b>koordinative Leistungsvoraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Turnübungen und turnerische Elemente (Handstand, Kopfstand, Radschlagen, Radwende)</li> <li><input type="checkbox"/> Rollen vorwärts und rückwärts (Rolle in den flüchtigen Handstand)</li> <li><input type="checkbox"/> Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck, Staffelspiele, koordinative Spiele, kleine Zweikampfspele</li> <li><input type="checkbox"/> Beweglichkeit und Gelenkigkeit</li> <li><input type="checkbox"/> Allgemeine Koordination</li> <li><input type="checkbox"/> Stabilisierung der Rumpfmuskulatur</li> <li><input type="checkbox"/> Gelenke Stabilisierung (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Terraband, MFT, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Koordination fördern</li> <li><input type="checkbox"/> Wille zum Siegen fördern</li> <li><input type="checkbox"/> Spaß an der Bewegung und Bewegungskompetenz vermitteln (mit kleinen Spielen – zielorientierter Einsatz)</li> <li><input type="checkbox"/> Einsatz von Hilfsmittel z.B. Terraband, MFT-Disc zur Gleichgewichtsschulung und Stärkung</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Ziel:</b> Erwerb von Bewegungserfahrung und Bewegungskompetenzsteigerung</li> </ul>
<b>3.</b> <b>Motivation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Freude am Spiel</li> <li><input type="checkbox"/> Spaß am Ju-Jutsu und am Duo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Ziel:</b> erstes Heranführen an Übungskämpfe oder kleine Motivationsturniere</li> </ul>



## 5.2.2. Grundausbildung in der Altersklasse U14/U16

**Zielsetzung:** Freude am Ju-Jutsu (Duo) als Wettkampfsport entwickeln.

	<b>Trainingsinhalte</b>	<b>Anmerkungen / Empfehlungen</b>
<b>1.1. Wettkampfparameter</b>	Vergleichskämpfe Duo-Serien 1, 2 und 3 Vielseitigkeit entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftsspiele</li> <li>• Spiele zur Förderung des Teamgeistes</li> <li>• variieren</li> </ul>
<b>2. Leistungsvoraussetzungen</b>		
<b>2.1. Technik im Abwehrbereich</b>	<b>Technikanwendungstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grifflösetechniken</li> <li>• Griffsprengen</li> <li>• Abwehrtechniken mit der Hand</li> <li>• Unterarmblocktechniken nach Außen, Innen und Unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung der Grundtechnik</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> <li>• Einfache Kombinationen</li> </ul>
<b>2.2. Technik im Atemibereich</b>	<b>Technikanwendungstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerader Fauststoß</li> <li>• Fausrückenschlag</li> <li>• Gerader Fußstoß</li> <li>• Halbkreisfußtritt</li> </ul> <b>Technikerwerbstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handkantenschlag</li> <li>• Umgekehrter Fauststoß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung der Grundtechnik</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> <li>• Einfache Kombinationen</li> <li>• Deutliche Technik</li> </ul>



# JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

<p><b>2.3.</b> <b>Technik im Wurfbereich</b></p>	<p><b>Technikanwendungstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beinstellen</li> <li>• Hüftwurf</li> <li>• Schulterwurf</li> </ul> <p><b>Technikerwerbstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handwurf</li> <li>• Selbstfallwurf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung der Grundtechnik</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnikvermittlung</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> </ul>
<p><b>2.4.</b> <b>Abschlusstechniken</b></p>	<p><b>Technikerwerbstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fauststoß abwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung der Grundtechnik</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitstreckhebel</li> </ul> <p><b>Technikerwerbstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterer Armstreckhebel</li> <li>• Fußstoß abwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzeltechniktraining</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnikvermittlung</li> <li>• Einzeltechniktraining</li> </ul>
<p><b>2.4.</b> <b>Technik in Kombination</b></p>	<p><b>Technikerwerbstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duo-Serien 1, 2 und 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache sinnvolle Kombinationen</li> <li>• Kein Schnelligkeitstraining, nur in Spielformen</li> <li>• Kein Krafttraining, nur im Rahmen von Stabilisierungsübungen oder Kletterübungen</li> </ul>



# JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

<p><b>2.5. koordinative Leistungsvoraussetzungen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnübungen und turnerische Elemente (Handstand, Kopfstand, Radschlagen, Radwende, Salto und Balanceübungen)</li> <li>• Rollen vorwärts und rückwärts (Rolle in den flüchtigen Handstand), Freier Fall</li> <li>• Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck, Staffelspiele, koordinative Spiele, kleine Zweikampfspiele</li> <li>• Schnelligkeitsspiele</li> <li>• Beweglichkeit und Gelenkigkeit</li> <li>• Koordinationstraining</li> <li>• Stabilisierung der Rumpfmuskulatur</li> <li>• Gelenke Stabilisierung (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Terraband, MFT, etc)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination fördern</li> <li>• Wille zum Siegen fördern</li> <li>• Spaß an der Bewegung und Bewegungskompetenz vermitteln (mit kleinen Spielen – zielorientierter Einsatz)</li> <li>• Einsatz von Hilfsmittel z.B. Terraband, MFT-Disc zur Gleichgewichtsschulung und Stärkung</li> <li>• Spagat üben!</li> <li>• <b>Ziel:</b> Erwerb von Bewegungserfahrung und Bewegungskompetenzsteigerung</li> <li>• <b>Verbesserung und Automatisierung der beherrschenden Techniken</b></li> </ul>
<p><b>3. Motivation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude am Kämpfen</li> <li>• Spaß am Ju-Jutsu und am Duo</li> <li>• Mut zum Risiko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: erste Turniere mit Motivationscharakter gewinnen. Auch mal was anderes ausprobieren!</li> </ul>