

Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband

Anforderungsprofil Kaderathleten „Fighting“

I. Einleitung

Der vorliegende Anforderungskatalog dient als Orientierung für die Einberufung von Sportlern in den niedersächsischen Landeskader (LK).

Athleten sind männliche und weibliche Sportler aller Altersklassen gem. KaderO NI.

Die Entscheidung der Einberufung begründet sich auf den folgenden Entscheidungsfeldern:

- Platzierungen
- Sportmotorische Tests
- Alter und Trainingsalter
- Erfolgsperspektive
- Beurteilung durch den Landestrainer

Die vorliegenden Entscheidungsfelder sind untereinander gleichwertig.

Des Weiteren müssen folgende Voraussetzungen für eine Aufnahme in den Landeskader erfüllt sein:

- Einverständniserklärung der Eltern für Athleten der U18 und U21 (minderjährige Sportler)
- Ärztliche Unbedenklichkeitserklärung für Training im Leistungsbereich (minderjährige Sportler)
- Persönliche Bereitschaft des Athleten zum Training im Leistungsbereich

Das Anforderungsprofil orientiert sich an folgenden allgemeinen und speziellen Voraussetzungen. Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Punkte und Aufgaben wird mit der Einladung zur Sichtung verschickt.

I. Allgemeine Voraussetzungen

1. Kondition

a. Grundlagenausdauer

- Coopertest

b. Schnellkraft / Schnelligkeit

- Wendelauf 4x 10m

c. Kraftausdauer

- Klimmzüge bis zum Maximum, gestreckte Arme /Aushängen
- Klimmzüge bei Frauen mit Kastenunterstützung

d. Maximalkraft

aa. Bankziehen

- 1,1faches Körpergewicht (Männer)
- 1,0faches Körpergewicht (U21 m)
- 0,9faches Körpergewicht (U18 m)

- 0,7faches Körpergewicht (Frauen)
- 0,6faches Körpergewicht (U21 w)
- 0,5faches Körpergewicht (U18 w)

bb. Bankdrücken

- 1,1faches Körpergewicht (Männer)
- 1,0faches Körpergewicht (U21 m)
- 0,9faches Körpergewicht (U18 m)

- 0,7faches Körpergewicht (Frauen)
- 0,6faches Körpergewicht (U21 w)
- 0,5faches Körpergewicht (U18 w)

e. Beweglichkeit

- Mind. 140° Beingrätze
- Rumpfbeugen im Stand

f. Spezielle Ausdauer

- Führhand-Schlaghand-Kombination an der Pratte / Partner (2min)
- Hand-Fuß-Kombination an der Pratte / Partner (2min)
- Uchi-Komi-Bewegung in schneller Ausführung (45sec)
- 15min (Senioren/U21) / 10min (U18) Bodenrandori ohne Pause
- 4 Randori á 4min (Senioren) / 4 Randori á 3min (U21) / 3 Randori á 3min (U18)

2. Koordination

- Seilspringen, verschiedene Sprünge
- Hampelmann-Sprung, verschiedene Sprünge
- Turnerrolle vorwärts / rückwärts
- Handstand, 5 sec. Halten
- Handstand abrollen
- aus der Rückwärtsrolle in den flüchtigen Handstand
- Radschlagen beidseitig
- Radwende
- Kasten-Bumerang-Test

3. Mentale / Soziale Fähigkeiten

- Durchsetzungswille
- Konzentrationsfähigkeit
- Lernwille
- Teamfähigkeit

II. Spezielle Voraussetzungen

1. Part I

- Führhand zum Körper mit Ausfallschritt
- Schlaghand zum Körper mit Ausfallschritt
- Handrückenschlag und Handinnenkante zum Kopf mit Ausfallschritt
- Handinnenkantenschlag
- Fußstoß seitwärts zum Körper
- Halbkreistritt vorwärts / rückwärts zum Kopf
- 2er-Kombination Hand-Hand
- 3er-Kombination Hand-Hand-Fuß
- eine Part 1-Kombination in schwacher Auslage

2. Übergang Part 1 / 2

- fließender Übergang von Part 1 zu Part 2 mittels einer Atemkombination und anschließender Wurfbewegung

3. Part II

- einbeiniger Wurf nach vorn
- beidbeiniger Wurf nach vorn
- mind. ein Wurf nach vorn auf schwacher Seite
- Wurf nach hinten
- Kontertechnik gegen Wurf
- Aushebertechnik
- Wurfkomplex aus vorbereitender Technik zur Haupttechnik

4. Übergang Part 2 / 3

- fließender Übergang einer Wurftechnik in eine Bodentechnik mittels vorheriger Vorbereitung

5. Part III

- alle Haltegriffgruppen
- Befreiung aus Haltegriffen
- 1 Würgetechnik
- 1 Hebeltechnik

6. Taktik

- Handlungskonzept gegen eine Part 1-Kämpfer
- Handlungskonzept gegen eine Part 2-Kämpfer

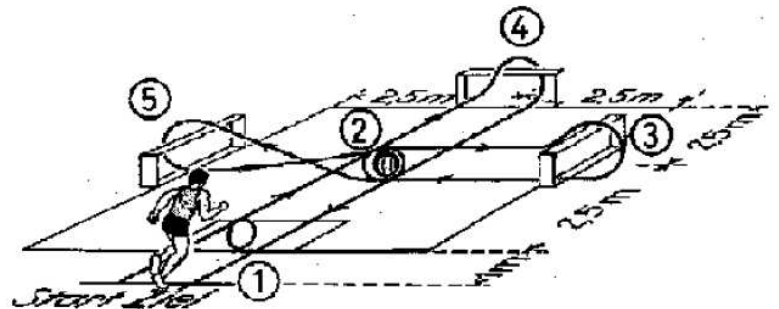
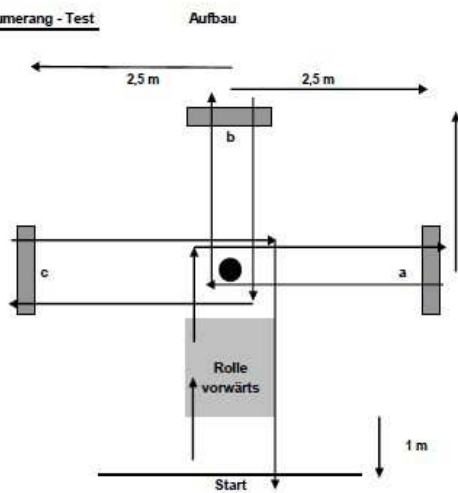
III. Sonstiges

1. Kastenbumerangtest

Ablauf:

- Auf Signal wird bei Position „1“ bzw. „Start- / Ziellinie“ begonnen
- Auf einer hinter der Startlinie befindlichen Matte wird eine Rolle vorwärts vollzogen
- Im Anschluss wird an dem mittig liegenden Ball „2“ links vorbei und auf das Hindernis „3“ zugelaufen
- Das Hindernis „3“ wird zuerst übersprungen und nach einer 180° Wende durchkrochen
- Im Anschluss wird an dem mittig liegenden Ball „2“ links vorbei und auf das Hindernis „4“ zugelaufen
- Das Hindernis „4“ wird zuerst übersprungen und nach einer 180° Wende durchkrochen
- Im Anschluss wird an dem mittig liegenden Ball „2“ links vorbei und auf das Hindernis „5“ zugelaufen
- Das Hindernis „5“ wird zuerst übersprungen und nach einer 180° Wende durchkrochen
- Nach zweitem Überqueren der Start- / Ziellinie wird die Zeit gestoppt

Kasten - Bumerang - Test



Bewertung

Senioren männlich / Männliche Jugend

Kastenbumerangtest	Gesamte Übung unter 14,7 Sek
Wendelauf	Gesamte Übung unter 14,5 Sekunden

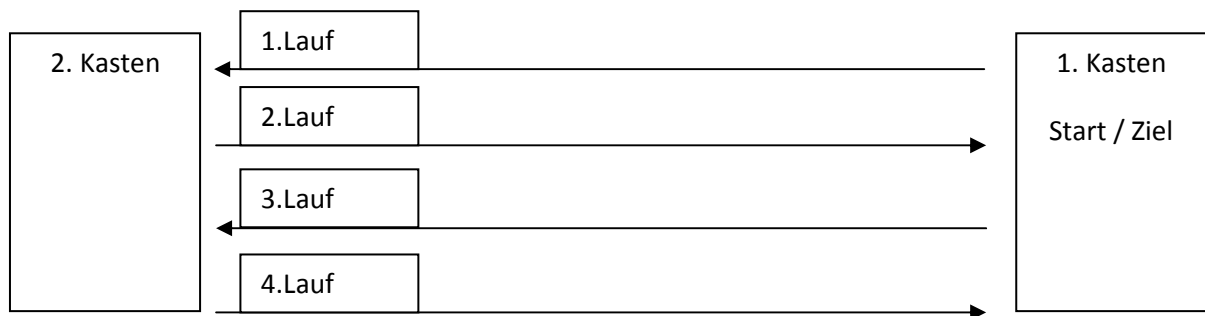
Senioren weiblich / Weibliche Jugend

Kastenbumerangtest	Gesamte Übung unter 14,7 Sek
Wendelauf	Gesamte Übung unter 17,5 Sekunden

2. Kastenwendelauf

Übungsablauf:

- zwischen zwei 10m voneinander aufgestellten Turnerkästen werden Kurzsprints absolviert.
- Beginn ist auf Höhe des ersten Kastens
- auf Signal läuft der/die SportlerIn 10m bis zum zweiten Kasten
- dort wendet der/die SportlerIn und läuft die gleiche Strecke zurück zum ersten Kasten
- nach wiederholter Wende wird der zweite Kasten wieder angelaufen, dort gewendet und der erste Kasten angelaufen
- Ziellinie ist die vorherige Startlinie



3. Klimmzüge

- Klimmzüge im Ristgriff (Daumen nach innen gerichtet)
- Arme beim Ablassen komplett ausgehängt / gestreckt
- Kinn über die Stange

4. 3-Exercise-Test (3-E-T)

- Belastungstest mit 3 Übungen über 3 Minuten (pro Übung 1 Minute)
- 1. Übung: Liegestützt
- 2. Übung: Hock-Strecksprünge
- 3. Übung: Bauchaufzug mit Aufstehen aus der Hocke
- pro Übung muss eine maximale Anzahl an Wiederholungen erreicht werden

Liegestütz

- Start ist die Liegestützposition mit gestreckten Armen
- der Körper wird maximal nah an den Boden herangeführt
- ein Ablegen ist nicht gestattet
- der Körper wird anschließend wieder in die Stützposition mit komplett gestreckten Armen geführt

Hock-Streck-Sprünge

- Startposition ist die Bauchlage
- aus der Bauchlage erfolgt ein Liegestütz
- anschließend erfolgt aus dem Liegestütz eine Hockposition und aus dieser Position ein Sprung nach oben mit gestreckten Armen und Beinen
- die Landung erfolgt wieder in der Hocke
- aus der Hocke geht es zurück in die Liegestützposition mit gestreckten Armen
- aus der Liegestützposition geht es zurück in die Bauchlage

Bauchaufzug mit Aufstehen aus der Hocke (Partnerübung)

- der zu prüfende Sportler / die Sportlerin liegt auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen und aufgesetzten Füßen
- der Partner / die Partnerin unterstützt am Fußende durch mittiges Umklammern der Unterschenkel des Sportlers / der Sportlerin
- Beginn der Übung ist die Rückenlage
- Aus der Rückenlage wird ein Bauchaufzug (Sit up) maximal hoch ausgeführt
- unmittelbar aus dem Bauchaufzug erfolgt ein Aufstehen (Streckung der Beine) bis zum Stand
- aus dem Stand geht es zurück in die Rückenlage