

Anforderungsprofil Disziplin Fighting

1) Anforderungsprofil A-/ B-Kader

Allgemeine Voraussetzungen

Kondition

| | |
|---------------------------|---|
| Grundlagenausdauer | 3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w) |
| Schnellkraft | Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung Medizinballwurf |
| Kraftausdauer | 20 min Bodenrandori Führhand, Schlaghand an der Prätze (2 min) Kombination Faust, Fuß an der Prätze (2 min) Aufreißen (30 sec) |

Beweglichkeit

passiv

Grätsche 140°
Rumpfbeugen im Stehen

aktiv

Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf

- Halbkreisfußtritt vorwärts
- Halbkreisfußtritt rückwärts

Maximalkraft

Bankdrücken

- 1,5faches Körpergewicht (m)
- 1,1faches Körpergewicht (w)

Bankziehen

- 1,4faches Körpergewicht (m)
- 1,1faches Körpergewicht (w)

Beinpresse/Kniebeuge

- 2faches Körpergewicht (m)
- 1,5faches Körpergewicht (w)

Reisen mit umsetzen

- 1,3faches Körpergewicht (m)
- 1faches Körpergewicht (w)

Koordination

Turnelemente

- Sprungrolle
- Kopfstand
- Handstand abrollen
- Handstützüberschlag seitwärts
- Handstützüberschlag vorwärts

Kastenbumeranglauf
Seilspringen in Variationen
Rückenrolle

| | |
|----------------------------|---|
| Mentale Fähigkeiten | Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit |
|----------------------------|---|

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

| | |
|-----------------------------|--|
| Part 1 | gerade Führhand zum Körper gerade Schlaghand zum Körper Faustrücken und Innenkante zum Kopf Halbkreistritte zum Kopf Halbkreisfußtritt rückwärts zum Kopf 1 Stopptechnik Bein 1 Stopptechnik Faust |
| Part 2 | Wurf nach vorne beidbeinig und einbeinig Abtauchtechnik Wurf nach hinten, Selbstfalltechnik Ausheber 2 kleine Würfe/Beingreifer |
| Übergang Part 2/ 3 | 1 Übergänge ohne Wurf (Schutztechnik) 1 Übergang mit Wurf |
| Part 3 | 2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten 2 Würgetechnik 2 Hebeltechnik 1 Rollbankhebel 2 Beinhebel |
| Kombinationen | <p>Part 1 2 2er und 3 er Kombination in Part 1 mit und ohne Beintechniken 1 Konterkombination 2 Kombination in der „falschen“ Auslage</p> <p>Part 2 1 Handlungskomplex in Part 2, der die meisten Reaktionen des Partners berücksichtigt 1 Handlungskomplex aus einem Unorthodoxen Griff</p> <p>Part 3 Angriffskombinationen gegen die Bank, Rückenlage des Partners und von der Kopfseite des Partners Angriffe aus der eigenen Rückenlage Verteidigungskombinationen bei eigener Bankposition und Bauchlage</p> |
| Taktisches Verhalten | Konzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen einen Kampf bei Punkteführung sicher gewinnen einen Kampf bei Punkterückstand gewinnen können in der „falschen“ Auslage Kampfhandlungen ausführen |

2) Anforderungsprofil C-Kader

Allgemeine Voraussetzungen

Kondition

| | |
|---------------------------|---|
| Grundlagenausdauer | 3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w) |
| Schnellkraft | Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung Medizinballwurf |
| Kraftausdauer | 20 min Bodenrandori Führhand, Schlaghand an der Prätze (2 min) Kombination Faust, Fuß an der Prätze (2 min) Aufreisen (30 sec) |

Beweglichkeit passiv

Grätsche 140°
Rumpfbeugen im Stehen

aktiv

Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf

- Halbkreisfußtritt vorwärts
- Halbkreisfußtritt rückwärts

Maximalkraft

Bankdrücken

- 1,1faches Körpergewicht (m)
- 0,8faches Körpergewicht (w)

Bankziehen

- 1,1faches Körpergewicht (m)
- 0,7faches Körpergewicht (w)

Beinpresse/Kniebeuge

- 1,5faches Körpergewicht (m)
- 1,0faches Körpergewicht (w)

Koordination

Turnelemente

- Sprungrolle
- Kopfstand
- Handstand abrollen
- Handstützüberschlag seitwärts
- Handstützüberschlag vorwärts

Seilspringen in Variationen
Rückenrolle

Mentale Fähigkeiten

Willensstärke
Durchsetzungsvermögen
Konzentrationsfähigkeit

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

| | |
|-----------------------------|---|
| Part 1 | gerade Führhand zum Körper gerade Schlaghand zum Körper Faustrücken und Innenkante zum Kopf Halbkreistritte zum Kopf 1 Stopptechnik Faust 1 Stopptechnik Bein |
| Part 2 | Wurf nach vorne beidbeinig und einbeinig Abtauchtechnik Wurf nach hinten Ausheber 2 kleine Würfe/Beingreifer |
| Übergang Part 2 / 3 | 1 Übergänge ohne Wurf (Schutztechnik) |
| Part 3 | 2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten 1 Würgetechnik 1 Hebeltechnik 1 Rollbankhebel 1 Beinhebel |
| Kombinationen | <p>Part 1</p> <p>1 2er und 3 er Kombination in Part 1 mit und ohne Beintechniken 1 Konterkombination 1 Kombination in der „falschen“ Auslage</p> <p>Part 2</p> <p>1 Handlungskomplex in Part 2, der die meisten Reaktionen des Partners berücksichtigt 1 Handlungskomplex aus einem Unorthodoxen Griff</p> <p>Part 3</p> <p>Angriffskombinationen gegen die Bank, Rückenlage des Partners und von der Kopfseite des Partners Angriffe aus der eigenen Rückenlage Verteidigungskombinationen bei eigener Bankposition und Bauchlage</p> |
| Taktisches Verhalten | Konzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen einen Kampf bei Punkteführung sicher gewinnen einen Kampf bei Punkterückstand gewinnen können in der „falschen“ Auslage Kampfhandlungen ausführen |

3) Anforderungsprofil D/C-Kader

Allgemeine Voraussetzungen

Kondition

| | |
|----------------------------|--|
| Grundlagenausdauer | 3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w) |
| Schnellkraft | Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung Medizinballwurf |
| Kraftausdauer | 20 min Bodenrandori Führhand, Schlaghand an der Prätze (2 min) Kombination Faust, Fuß an der Prätze (2 min) Aufreisen (30 sec) |
| Beweglichkeit | |
| passiv | Grätsche 140° Rumpfbeugen im Stehen |
| aktiv | Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf <ul style="list-style-type: none"> • Halbkreisfußtritt vorwärts • Halbkreisfußtritt rückwärts |
| Maximalkraft | Bankdrücken <ul style="list-style-type: none"> • 1,1faches Körpergewicht (m) • 0,8faches Körpergewicht (w) Bankziehen <ul style="list-style-type: none"> • 1,1faches Körpergewicht (m) • 0,7faches Körpergewicht (w) Beinpresse/Kniebeuge <ul style="list-style-type: none"> • 1,5faches Körpergewicht (m) • 1,0faches Körpergewicht (w) |
| Koordination | Turnelemente <ul style="list-style-type: none"> • Sprungrolle • Kopfstand • Handstand abrollen • Handstützüberschlag seitwärts • Handstützüberschlag vorwärts Kastenbumeranglauf Seilspringen in Variationen Rückenrolle |
| Mentale Fähigkeiten | Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit |

Spezielle Leistungsvoraussetzungen

| | |
|-----------------------------|---|
| Part 1 | gerade Führhand zum Körper gerade Schlaghand zum Körper Faustrücken und Innenkante zum Kopf Halbkreistritt zum Kopf 1 Stopptechnik |
| Part 2 | Wurf nach vorne beidbeinig Wurf nach vorne einbeinig Wurf nach hinten Ausheber 1 kleinen Wurf/Beingreifer |
| Übergang Part 2 / 3 | 1 Übergänge ohne Wurf (Schutztechnik) |
| Part 3 | 2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten 1 Würgetechnik 1 Hebeltechnik 1 Rollbankhebel 1 Beinhebel |
| Kombinationen | <p>Part 1</p> 1 2er und 3 er Kombination in Part 1 mit und ohne Beintechniken 1 Konterkombination 1 Kombination in der „falschen“ Auslage |
| | <p>Part 2</p> 1 Handlungskomplex in Part 2, der die meisten Reaktionen des Partners berücksichtigt 1 Handlungskomplex aus einem Unorthodoxen Griff |
| | <p>Part 3</p> Angriffskombinationen gegen die Bank, Rückenlage des Partners und von der Kopfseite des Partners Angriffe aus der eigenen Rückenlage Verteidigungskombinationen bei eigener Bankposition und Bauchlage |
| Taktisches Verhalten | Konzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen einen Kampf bei Punktführung sicher gewinnen einen Kampf bei Punkterückstand gewinnen können in der „falschen“ Auslage Kampfhandlungen ausführen |