

# Anforderungsprofil Disziplin Brazilian Jiu-Jitsu/ JJIF

## Ne-Waza

### 1) Anforderungsprofil A-/ B-Kader

#### Allgemeine Voraussetzungen

#### Kondition

**Grundlagenausdauer** 3200 m als Ergebnis beim Cooper Test (m)  
2800 m als Ergebnis beim Cooper Test (w)

**Schnellkraft** Standweitsprung

- 260 cm (m)
- 235 cm (w)

Medizinballwurf 2kg

- 14 m (m)
- 10 m (w)

**Kraftausdauer** Klimmzugtest (3 min)

- 45 Stück (m)
- 35 Stück (w)

Liegestütze (40 Sekunden)

- 40 Stück (m)
- 30 Stück (w)

Sit-ups (40 Sekunden)

- 45 Stück (m)
- 40 Stück (w)

#### **Beweglichkeit** **passiv**

Grätsche (160°)

Rumpfbeugen im Sitzen (-15 cm)

#### **aktiv**

Nacken/LWS: Schulterrolle mit Knie und Füßen am Boden

#### **Maximalkraft**

Bankdrücken

- 1,3faches Körpergewicht (m)
- 1,0faches Körpergewicht (w)

Bankziehen

- 1,3faches Körpergewicht (m)
- 1,0faches Körpergewicht (w)

Kniebeuge

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

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | Kreuzheben <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,6faches Körpergewicht (m)</li> <li>• 1,3faches Körpergewicht (w)</li> </ul>  |
| <b>Koordination</b>             | Kastenbumeranglauf<br><br>Turnelemente <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungrolle</li> <li>• Kopfstand</li> <li>• Handstand abrollen</li> <li>• Rad</li> <li>• Radwende</li> <li>• Kopfstützüberschlag vorwärts</li> </ul> |
| <b>Bewegungsformen am Boden</b> | Shrimps<br>Sprawl  |
| <b>Mentale Fähigkeiten</b>      | Willensstärke<br>Durchsetzungsvermögen<br>Konzentrationsfähigkeit  |

### Spezielle Leistungsvoraussetzungen

#### Grundtechniken:

|  |  |
|--|--|
| <b>Geschlossene Guard</b>  | Armstreckhebel<br>Omoplata<br>Triangel<br>Kimura<br>2 versch. Sweeps |
| <b>Offene Guard (De la Riva, Spiderguard, Butterflyguard)</b>                        | Je zwei Techniken daraus   |
| <b>Pass the Guard (geschlossene und offene Guard)</b>                                | 2 verschieden Passes   |
| <b>Angriffe aus der Bank</b>   | Sweep<br>2 Würger  |
| <b>Befreiung Kesa-gatame, Nord-Süd, Sidemount, Mount, Backmount, Knee on Stomach</b> | Je zwei Befreiungstechniken  |
| <b>Befreiung Armstreckhebel, Triangel und Omoplata</b>                               | Je eine Befreiung  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Angriff Kesa-gatame, Nord-Süd, Sidemount, Mount, Backmount</b>       | Je einen Armstreckhebel und eine Würgetechnik  |
| <b>Beinhebel</b>  | 2 verschiedene   |
| <b>Handgelenkhebel</b>  | 2 verschiedene aus einem Haltegriff  |
| <b>Angriffe im Stand mit Abschluss in einer kontrollierten Position</b> | Schneller Übergang in die Guard<br>Wurf nach vorne<br>Wurf nach hinten<br>Rollwurf<br>Take down  |
| <b>Kombinationen</b>  | Handlungskomplex Übergang Stand-Boden, Guard, Sidemount, Mount und Backmount, Submission   |
| <b>Sparring</b>   | Randori (40 min) unter Nutzung der Reaktionen und Kraft des Gegeners   |
| <b>Regelwerk</b>  | Regelwerk so gut wie ein Kampfrichter können   |
| <b>Taktisches Verhalten</b>   | Unter Nutzung des Regelwerks verschiedene Konzepte gegen unterschiedliche Kämpfertypen („Judokämpfer“, große/kleine Kämpfer usw.) kennen |
| <b>Mentale Fähigkeiten</b>  | Allgemeines technisches Verständnis<br>Wille zum Sieg<br>Kampfgeist  |