

Anforderungsprofil an den Bundeskader U16

Allgemeine Voraussetzungen:

- **Kondition:**
 - Grundlagenausdauer
 - Coopertest
 - 2800m (männlich)
 - 2500m (weiblich)
 - Schnellkraft
 - Standweitsprung
 - 220cm (männlich)
 - 200cm (weiblich)
 - Kraftausdauer
 - Klimmzüge
 - 10 Stück (männlich)
 - 5 Stück (weiblich)
 - Liegestütze
 - 30 Stück (männlich)
 - 20 Stück (weiblich)
 - Kniebeuge
 - 40 Stück (männlich)
 - 40 Stück (weiblich)
 - Sit-Ups
 - 40 Stück (männlich)
 - 40 Stück (weiblich)
 - Unterarmstütz
 - 90sec (männlich)
 - 90sec (weiblich)
- **Beweglichkeit**
 - Grätsche <30cm
 - Rumpfbeuge im Sitzen >20cm
 - Nackenbrücke
- **Koordination**
 - Kastenbumeranglauf
 - Turnelemente
 - Rolle vorwärts/rückwärts
 - Kopf- / Handstand
 - Rad (beidseitig)
 - Unterarmstütz mit anheben der Extremitäten
 - Schlussprung auf den Kasten
- **Mentale Fähigkeiten**
 - Wille in hohen Umfängen zu trainieren (mindestens 10 Stunden Sport in der Woche)
 - Klares sportliches Ziel vor Augen
 - Teamgeist
 - Organisationsfähigkeit
 - Zuverlässigkeit

Spezielle Voraussetzungen (BJJ)

- Bewegungsformen am Boden
 - o Shrimp (vorwärts/rückwärts/seitwärts)
 - o Sprawl
 - o Upa
 - o Kombination Upa - Elbow Escape

- Grundtechniken
 - o Aus der Close Guard
 - 1 Armbar
 - 1 Triangle
 - 1 Kimura
 - 2 verschiedene Sweeps

 - o Aus der Open Guard (Butterfly, Spider, usw.)
 - 2 verschiedene Sweeps

 - o Guardpass
 - 2 verschieden Passes (Open und Close Guard)
 - 1mal Speed-Pass / 1mal Pressure-Pass

 - o Angriffe gegen die Bank
 - 1 Sweep
 - 1 Submission

 - o Escape
 - Kesa-gatame / North-South / Sidecontrol / Mount / Backtake /Knee on Belly / Bankpostion

 - o Jeweils eine Submission
 - Kesa-gatame / Mount / Backtake / Sidecontrol

 - o Takedown
 - 1 Wurf nach vorne / 1 Wurf nach hinten
 - 1 Wurfkomples
 - 1 Guardpull

- Sparring
 - o 60 Minuten Randori mit wechselnden Partnern bei hoher Intensität
 - o Regelwerk beherrschen und einhalten
 - o Taktik
 - Handlungskonzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen

Spezielle Voraussetzungen (Duo)

- Grundlagen
 - Alle Duo-Angriffe fließend beherrschen
 - Kampfstellung synchron zum Partner
 - Körperspannung beim Fallen
 - Fallschule aus jeder Lage

- Würfe
 - Technisch korrekte Ausführung
 - 4 Würfe nach vorne
 - 1 Selbstfallwurf
 - 1 Handwurf aus der Bewegung

- Faustatemi
 - Alle Stöße und Schläge kontrolliert mit geringem Abstand zur Trefferfläche
 - Handkante innen und außen
 - Fauststoß
 - Faustschlag

- Fußatemi
 - Alle Stöße und Tritte kontrolliert mit geringem Abstand zur Trefferfläche
 - Fußstoß vorwärts über Gürtellinie
 - Halbkreisfußtritt zum Kopf
 - Fußstoß seitwärts über Gürtellinie

- Hebeltechniken
 - Kontrollierte Ausführung mit Körperspannung
 - 3 Armstreckhebel in der Grundform
 - 3 Armbeugehebel in der Grundform

- Würge- und Kontrolltechnik
 - Würgen mit Verwendung der Kleidung
 - Freies Würgen in der Grundform

Spezielle Voraussetzungen (Fighting)

- Part 1
 - o Gerader Fauststoß zur Körpermitte
 - o 1 Technik mit der Führhand (Handkante/Rückhand...)
 - o 1 Fußtechnik vorwärts
 - o 1 Stopptechnik mit Faust oder Fuß

- Part 2
 - o Jeweils 1 Wurftechnik nach vorne und hinten
 - o 1 Kontertechnik
 - o 1 Wurf aus dem Übergang

- Part 3
 - o Kontrollpositionen (seitl. Halteposition, Kreuzposition, Reitposition, Langmacher) beherrschen
 - o Befreiungen aus den 4 Haltepositionen
 - o 1 Hebeltechnik
 - o 1 Würgetechnik
 - o 1 Angriff gegen die Bankposition

- Randori
 - o 60 Minuten Randori mit wechselnden Partnern bei hoher Intensität
 - o Regelwerk kennen und einhalten
 - o Motivation und Kampfgeist zeigen

- Taktik
 - o Handlungskonzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen