



= Intensität

= Umfang

Landestrainer BJJ BW Andreas Dold



Kraft	Kraftausdauertraining	Maximalkrafttraining	Kraftausdauer
	Muskelaufbau		Muskelaufbau
	Griffkraft		Griffkraft

sdau	Grundlagenausdauer	extensive Intervallmethode	intensive Intervallmethode	Grundlagenausdauer	ext. Intervallmethode
	Fahrtspiele				

spezifische Beweglichkeit durch Training selbst erlangen, wer Dysbalancen hat bzw. stark verkürzt ist, Beweglichkeit verbessern in Absprache mit dem Physiotherapeuten

Technik	Stand (Takedown, Guard Pull, Grifftechniken)			Stand (Takedown, Guard Pull, Grifftechniken)		
	Boden (Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game)			Boden (Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game)		
	Technikdrills & Technikerwerb	Spezialtechnik & Positionen automatisieren	Technikpfad spezialisieren	Technikdrills & Technikerwerb	Spezialtechnik & Positionen automatisieren	
	Koordination: „BJJ Tiere“, turnerische Elemente (Technikvoraussetzungstraining)			Koordination: „BJJ Tiere“, turnerische Elemente (Technikvoraussetzungstraining)		

Randori & Taktik	lange Randori > 6min	mittellange Randori 3 - 6min	manchmal Kampfzeit Randori 6min	lange Randori > 6min	mittellange Randori 3 - 6min
		Positionsrollen 1min- 2min	Positionsrollen 45sec.-1min		
	allgemeine Taktikschulung		allgemeine Taktikschulung		
		Konzepte gegen bekannte Gegner	Konzepte gegen bekannte Gegner		
		Konzepte im Randori			

Mentales Training	Visualisierung Technik (Techniken & Handlungskomplexe)	Visualisierung Wettkampf	Visualisierung Technik (Techniken & Handlungskomplexe)
	Entspannung		Entspannung
	Zielsetzung & Optimierung		Zielsetzung & Optimierung