



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Rahmentrainingsplan 2020 Duo-Kader ARGE Ju-Jutsu Leistungssport Baden-Württemberg

Inhaltsverzeichnis

1. Periodisierung des Trainings- und Wettkampfjahres
2. Termine 2020
3. Trainingsaufbau im Jahresverlauf
4. Faktoren der Leistungsentwicklung
5. Der Weg zum Spitzen Duo Team - Grundlagen



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

1. Periodisierung des Training- und Wettkampffjahres 2020 für die Duo- Athleten/-innen des ARGE Ju-Jutsu Landeskaders Baden-Württemberg

Siehe Anlage 1

Bundeskaderathleten/-innen aus BW finden ihren RTP auf der Webseite des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes unter Leistungssport und folgenden Link: <http://www.ju-jutsu.de/leistungssport/>

2. Termine 2020

Nationale Meisterschaften

- 08.02.2020 - Kaderlehrgang I - Jahresauftakt & Anti-Doping - Philippsburg
- 15.02.2020 - Frühjahrsturnier - Sontheim
- 07.03.2020 - Landesmeisterschaften BW - Philippsburg
- 15.03.2020 - Kaderlehrgang II - Duo - Philippsburg
- 19.04.2020 - Kaderlehrgang III - Duo & Fighting - Philippsburg
- 25. - 26.04.2020 - Gruppenmeisterschaften Süd - Bayern
- 10.05.2020 - Kaderlehrgang IV - Duo - Philippsburg
- 16. - 17.05.2020 - Deutsche Schülermeisterschaften - Maintal
- 23.05.2019 - Trommler Cup - Philippsburg
- 07.06.2020 - Kaderlehrgang V - Duo - Philippsburg
- 20. - 21.06.2020 - Deutsche Meisterschaften - Osnabrück
- 28.11.2020 - Landesmeisterschaften BW - Philippsburg

2.1. Internationale Meisterschaften

- 04. April 2020 - Europa Cup / Duo Games in Medemblick / Niederlande
- 25. – 26. April 2020 - Paris Open in Paris / Frankreich
- 05. – 07. Juni 2020 - Europameisterschaft Erwachsene in Ramat Gan / Israel
- 03. – 04. Oktober 2020 - German Open in Hanau
- 23. – 25. Oktober 2020 - Junioreneuropameisterschaft U16/U18/U21 St. Petersburg / Russland
- 15. – 24.11.2020 - Weltmeisterschaft Abu Dhabi U18/U21 & Erwachsene

2.2. Kaderlehrgänge

Insgesamt finden 6 Kaderlehrgänge im Jahr statt, davon ist eine Maßnahme zweitägig. Dazu kommen entsprechende Stützpunkttrainingseinheiten.

- 08.02.2020 - Kaderlehrgang I - Jahresauftakt & Anti-Doping - Philippsburg
- 15.03.2020 - Kaderlehrgang II - Duo - Philippsburg



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

- 19.04.2020 - Kaderlehrgang III - Duo & Fighting - Philippsburg
- 10.05.2020 - Kaderlehrgang IV - Duo - Philippsburg
- 07.06.2020 - Kaderlehrgang V - Duo - Philippsburg
- September 2020 – Trainingslager – n.n.b.

Stützpunkttraining Duo in Philippsburg jeweils jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr.

Nicht nur für Duo-Kaderathleten/-innen sondern auch für Duo Anfänger bzw. deren Übungsleiter/-innen.

3. Trainingsaufbau im Jahr 2020

- Zeitraum: 30 Wochen
- Beginn: KW49 / 2019
- Ende: KW48 / 2020

Zyklus 1: KW 49-03; 02.12.2019 bis 19.01.2020

Etappe: **aVP allgemein** Umfang: 80 – 100 % Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Üben von Grundtechniken auf Perfektion / Spezialtraining (Wurf oder Atemis) – mäßige Geschwindigkeit
4. Wettkampfspitzen: 4 Techniken je Serie, 6 Sätze pro Trainingseinheit
5. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten, Fun Sportarten machen und Sauna
6. Dehnen 2 x täglich 5 Minuten

Zyklus 2: KW 04-13; 20.01. bis 29.03.2020

Etappe: **sVP allgemein** Umfang: 70 – 90 % Intensität: 65 – 80 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Techniken und Kombinationen festigen
4. Wettkampfspitze: 3-4 Techniken je Serie, 4-5 Sätze pro TE



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

5. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung

Zyklus 3: KW 14 – 26; 30.03. bis 28.06.2020

Etappe: **Wettkampfperiode** Umfang: 60 – 90 Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Fahrtspiele, Intervalltraining, Schnelligkeitstraining
2. Kraft: Schnellkrafttraining
3. Technik: Techniken und Kombinationen auf Geschwindigkeit und Ausdruck trainieren
4. Wettkampfspitze: 3 Techniken je Serie, Wettkämpfe simulieren 3 – 5 Kämpfe pro Training
5. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln.

Zyklus 4: 27-28 KW; 29.06. bis 12.07.2020

Etappe: **Übergangsperiode** Umfang: 40 - 50 % Intensität: 70 – 20 %

Inhalte:

1. Ausdauer: lockeres Ausdauertraining
2. Kraft: turnerische Übungen
3. Technik: lockeres Techniktraining (andere Techniken erleben)

Keine komplette Ruhe Fun-Sportarten!

Anmerkung: Für die Wettkampfsaison in der 2. Jahreshälfte, die Mesozyklen wie in der ersten Jahreshälfte von Trainingsintensität her trainieren. Dabei den Sommer bereits für die Grundlagenausdauer nutzen z.B. Fun Sportarten, Mountainbiken oder Schwimmen.

Zyklus 5: KW 29-34; 13.07. bis 23.08.2020

Etappe: **aVP allgemein** Umfang: 80 – 100 % Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Üben von Grundtechniken auf Perfektion / Spezialtraining (Wurf oder Atemis)
– mäßige Geschwindigkeit



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

4. Wettkampfspitzen: 4 Techniken je Serie, 6 Sätze pro Trainingseinheit
5. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten, Fun Sportarten machen und Sauna
6. Dehnen 2 x täglich 5 Minuten

Zyklus 6: KW 35-38; 24.08. bis 20.09.2020

Etappe: **sVP allgemein** Umfang: 70 – 90 % Intensität: 65 – 80 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Techniken und Kombinationen festigen
4. Wettkampfspitze: 3-4 Techniken je Serie, 4-5 Sätze pro TE
5. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung

Zyklus 7: KW 39 – 48; 21.09. bis 29.11.2020

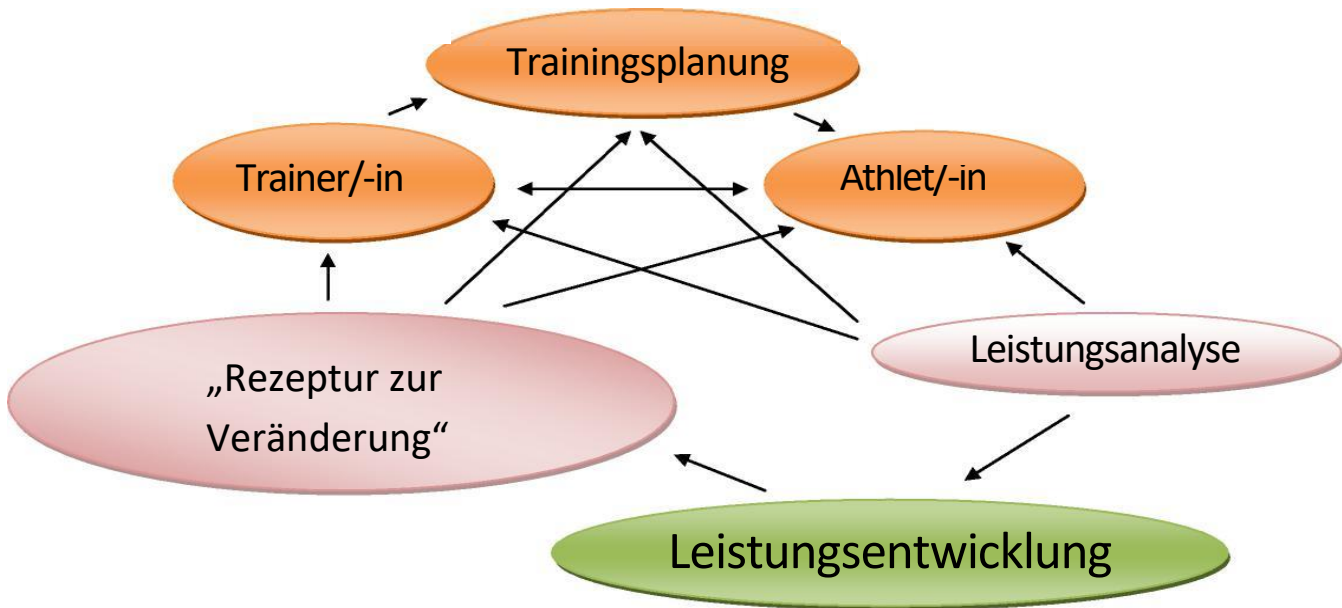
Etappe: **Wettkampfperiode** Umfang: 60 – 90 Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Fahrtspiele, Intervalltraining, Schnelligkeitstraining
2. Kraft: Schnellkrafttraining
3. Technik: Techniken und Kombinationen auf Geschwindigkeit und Ausdruck trainieren
4. Wettkampfspitze: 3 Techniken je Serie, Wettkämpfe simulieren 3 – 5 Kämpfe pro Training
5. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln.



4. Faktoren der Leistungsentwicklung





JU-JUTSU
ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

5. Der Weg zum Duo-Spitzenteam

5.1. Persönlichkeitsfaktoren

Die Ausprägung personaler Faktoren entscheidet mit über den Wirkungsgrad des Trainings gemessen am sportlichen Ergebnis.

Im Anspruchsniveau der Athletinnen und Athleten muss die Forderung an die eigene Persönlichkeit und Leistung sowie der individuelle Maßstab bei der Wertung der Leistung und des Verhaltens zum Ausdruck kommen.

Die Qualität der intellektuell-geistigen Fähigkeiten entscheidet auch über Fortschritte bei den notwendigen höheren Belastungsanforderungen.

Die Herausbildung und Ausprägung der psychischen Wettkampfeigenschaften vollzieht sich in der Regel in enger wechselseitiger Beziehung zu den Einstellungen und moralischen Qualitäten im Prozess der Anforderungsbewältigung.

Psychische Wettkampfeigenschaften äußern sich in folgenden Formen:

1. Konzentrationsfähigkeit

2. Mobilisationsfähigkeit

3. Risikobereitschaft

4. Durchhaltefähigkeit

5. Gewinnen und Verlieren akzeptieren

Um an die Deutsche und später Weltspitze zu gelangen ist eine entsprechende Grundausbildung notwendig.



5.2. Grundlagenausbildung für Duo-Athleten

5.2.1. Grundausbildung in der Altersklasse U10/U12

Zielsetzung: Entwicklung von Freude an vielseitiger, allgemeiner, bewegungssportliche und ju-jutsu spezifischer Betätigung.

	Trainingsinhalte	Anmerkungen / Empfehlungen
1.1 Wettkampfparameter	Vergleichskämpfe Duo-Serien 1 und 3	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele • Spiele zur Förderung des Teamgeistes
2 Leistungsvoraussetzungen		
2.1 Technik im Abwehrbereich	Technikerwerbstraining <ul style="list-style-type: none"> • Grifflösetechniken • Griffsprengen • Abwehrtechniken mit der Hand • Unterarmblocktechniken nach Außen, Innen und Unten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechnikvermittlung • Einzeltechniktraining • Einfache Kombinationen
2.2 Technik im Atemibereich	Technikerwerbstraining <ul style="list-style-type: none"> • Gerader Fauststoß • Faustrückenschlag • Gerader Fußstoß • Halbkreisfußtritt 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechnikvermittlung • Einzeltechniktraining • Einfache Kombinationen • Deutliche Technik
2.3 Technik im Wurfbereich	Technikerwerbstraining <ul style="list-style-type: none"> • Beinstellen • Hüftwurf • Schulterwurf 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechnikvermittlung • Einzeltechniktraining



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

2.4 Abschlusstechniken	Technikerwerbstraining <ul style="list-style-type: none"> • Fauststoß abwärts • Seitstreckhebel 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechnikvermittlung • Einzeltechniktraining
2.4 Technik in Kombination	Technikerwerbstraining <ul style="list-style-type: none"> • Duo-Serien 1 und 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache sinnvolle Kombinationen • Kein Schnelligkeitstraining • Kein Krafttraining
2.5 koordinative Leistungsvoraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnübungen und turnerische Elemente (Handstand, Kopfstand, Radschlagen, Radwende) • Rollen vorwärts und rückwärts (Rolle in den flüchtigen Handstand) • Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck, Staffelspiele, koordinative Spiele, kleine Zweikampfspele • Beweglichkeit und Gelenkigkeit • Allgemeine Koordination • Stabilisierung der Rumpfmuskulatur • Gelenke Stabilisierung (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Terraband, MFT, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination fördern • Wille zum Siegen fördern • Spaß an der Bewegung und Bewegungskompetenz vermitteln (mit kleinen Spielen – zielorientierter Einsatz) • Einsatz von Hilfsmittel z.B. Terraband, MFT-Disc zur Gleichgewichtsschulung und Stärkung • Ziel: Erwerb von Bewegungserfahrung und Bewegungskompetenzsteigerung
3 Motivation	<ul style="list-style-type: none"> • Freude am Spiel • Spaß am Ju-Jutsu und am Duo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel: erstes Heranführen an Übungskämpfe oder kleine Motivationsturniere



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

5.2.2. Grundausbildung in der Altersklasse U14/U16

Zielsetzung: Freude am Ju-Jutsu (Duo) als Wettkampfsport entwickeln.

	Trainingsinhalte	Anmerkungen / Empfehlungen
1.1 Wettkampfparameter	Vergleichskämpfe Duo-Serien 1, 2 und 3 Vielseitigkeit entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele • Spiele zur Förderung des Teamgeistes • variieren
2 Leistungsvoraussetzungen		
2.1 Technik im Abwehrbereich	Technikanwendungstraining <ul style="list-style-type: none"> • Grifflösetechniken • Griffsprengen • Abwehrtechniken mit der Hand • Unterarmblocktechniken nach Außen, Innen und Unten 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Grundtechnik • Einzeltechniktraining • Einfache Kombinationen
2.2 Technik im Atemibereich	Technikanwendungstraining <ul style="list-style-type: none"> • Gerader Fauststoß • Fausrückenschlag • Gerader Fußstoß • Halbkreisfußtritt Technikerwerbstraining <ul style="list-style-type: none"> • Handkantenschlag • Umgekehrter Fauststoß 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Grundtechnik • Einzeltechniktraining • Einfache Kombinationen • Deutliche Technik



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

<p>2.3 Technik im Wurfbereich</p>	<p>Technikanwendungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beinstellen • Hüftwurf • Schulterwurf <p>Technikerwerbstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handwurf • Selbstfallwurf 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Grundtechnik • Einzeltechniktraining • Grundtechnikvermittlung • Einzeltechniktraining
<p>2.4 Abschlusstechniken</p>	<p>Technikerwerbstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fauststoß abwärts 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Grundtechnik
	<ul style="list-style-type: none"> • Seitstreckhebel <p>Technikerwerbstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weiterer Armstreckhebel • Fußstoß abwärts 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzeltechniktraining • Grundtechnikvermittlung • Einzeltechniktraining
<p>2.4 Technik in Kombination</p>	<p>Technikerwerbstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duo-Serien 1, 2 und 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache sinnvolle Kombinationen • Kein Schnelligkeitstraining, nur in Spielformen • Kein Krafttraining, nur im Rahmen von Stabilisierungsübungen oder Kletterübungen



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

<p>2.5 koordinative Leistungsvoraussetzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Turnübungen und turnerische Elemente (Handstand, Kopfstand, Radschlagen, Radwende, Salto und Balanceübungen) • Rollen vorwärts und rückwärts (Rolle in den flüchtigen Handstand), Freier Fall • Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck, Staffelspiele, koordinative Spiele, kleine Zweikampfspiele • Schnelligkeitsspiele • Beweglichkeit und Gelenkigkeit • Koordinationstraining • Stabilisierung der Rumpfmuskulatur • Gelenke Stabilisierung (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Terraband, MFT, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination fördern • Wille zum Siegen fördern • Spaß an der Bewegung und Bewegungskompetenz vermitteln (mit kleinen Spielen – zielorientierter Einsatz) • Einsatz von Hilfsmittel z.B. Terraband, MFT-Disc zur Gleichgewichtsschulung und Stärkung • Spagat üben! • Ziel: Erwerb von Bewegungserfahrung und Bewegungskompetenzsteigerung • Verbesserung und Automatisierung der beherrschenden Techniken
<p>3 Motivation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Freude am Kämpfen • Spaß am Ju-Jutsu und am Duo • Mut zum Risiko 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel: erste Turniere mit Motivationscharakter gewinnen. Auch mal was anderes ausprobieren!